Registered No. 1866 ... ued Monthly on the 5th

433

The HEALTH

ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

ஆசிரியர்: டாக்டர். யூ. ராமராவ்   யூ. கிருஷ்ணராவ். எம். பி. பி. எஸ்

தொகுதி 5.   ஜூன் 1928.   பகுதி 6

பொருளடக்கம்.

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS
No. ____
18 OCT 1928
MADRAS

			பக்கம்.
தூக்கமும் சிரமபரிகாரமும்	...	...	101
சென்னையில் வைசூரியின் விபாபகம் (ஸ்ரீமான் யூ. வெங்கட ராவ்)	...	...	102
உருளைக்கிழங்கின் விசேஷம் (டாக்டர் எம். ஹிண்ட்ஹீட்)	...	...	104
"நல்ல வழி"—சரியான வாழ்வை நடத்தி வருவதன் தத்துவம் (எட்வின் டப்ளியூ. ராபின்ஸன்)	...	...	106
சுவாஸிப்பதில் பகுத்தறிவை உபயோகித்தல்—சரீரசக்தியைப் பெருக்கிக்கொள்ளக் கூடிய வழிகள் (டப்ளியூ. ஆர்தர் லாங்)	...	...	111
குழந்தைகளின் அபாயகாலம்—கோடை காலத்தைத் தாய்மார்கள் சமாளித்துக்கொள்ளுவதற்குச் சில யோசனைகள்	...	...	114
பால் சப்ளை	...	...	117
...ணுக்குகள்	...	...	118

72
L:5mகா1,824
N28.5.6
169879

...ம்: 323. தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வருட சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை 2 அணா

உங்களுடைய சொப்பனம் பலித்துவிட்டது.

தாயின் பாசத்தைக் காட்டிக்கொள்ள ஆயிரக் கணக்கான ஸ்திரீகள் விரும்புகிறார்கள். ஒவ்வொரு ஸ்திரீயின் மார்பிலும் குழந்தைகளுடைய கை பட வேண்டுமென்ற ஆசை யிருக்கிறது. ஆனால் அவர்களுடைய அசுகத்தினால் இது சாத்தியப் படாமற் போய் விடுகிறது. அவர்களுடைய அசுகத்தை நிவர்த்தி செய்துவிட்டால் அவர்களுடைய சொப்பனம் பலித்துவிடும். விவாகமாகி பல வருஷங்கள் வரை புத்ர பாக்கிய மில்லாமலிருந்தவர்கள் தங்களுக்குக் குழந்தைப் பேறு கிடைத்ததற்காக நம்மை வாழ்த்தி அனுப்பிய கடிதங்கள் பல நம்மிட மிருக்கின்றன. ஸ்திரீகளுக்கென்று ஏற்பட்டுள்ள பெலுனா மாத்திரைகளை உபயோகித்ததன்பலனாக இந்தப் பேறை அவர்கள் பெற்றிருக்கிறார்கள்.

அடியிற்கண்ட கடிதத்தைப் பிரசுரம் செய்ய நமக்கு அனுமதி கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது:—

பெலுனா மாத்திரைகளை உபயோகித்ததால் என்னுடைய மனைவி அடைந்த அனுகூலத்தை நான் என்றும் மறவேன். இந்த மாத்திரைகளை அவள் உபயோகிக்க ஆரம்பித்த நிமிஷம் முதல் அவள் புதிய மனுஷியாக மாறிவந்தாள். இப்பொழுது அழகும் ஆரோக்கியமும் நிறைந்த குழந்தையைப் பெற்றிருப்பதை நான் சந்தோஷத்துடன் தங்களுக்குத தெரிவித்துக் கொள்ளுகிறேன். இத்தனை சிலாக்கியமான ஔஷதத்தைத் தாங்கள் கொடுத்ததற்கு தங்களுக்கு எவ்விதம் நன்றி செலுத்துவதென்று தெரியவில்லை. என்னுடைய மனைவிக்குப் புத்திரப்பேறு கிடைக்குமென்ற நம்பிக்கையை நான் கைவிட்டபிறகும் இந்த மாத்திரைகள் நல்ல வேலை செய்திருக்கின்றன.

(ஒப்பம்) P. இராஸ்மஸ்,

பார்வியூ பேஸ்டு, மௌண்ட் பிளேட்சர், மத்திய மாகாணம்.

தங்களுடைய பாலினருக்குச் சகஜமான வலிகளையும், உபத்திரவங்களையும் அனுபவித்து, சுலபமாகக் களைத்துப்போய் விடுகிறவர்கள் இந்த கைகண்ட ஔஷதத்தை உபயோகிக்க வேண்டும். சரீரம் ஆரோக்கியமும் அடைகிறது.

இந்தியா, பர்மா, ஸிலோன் இவைகளிலுள்ள ஸ்டோர்களிலும் மருந்துக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

புட்டி 1க்கு விலை ரூ. 2-4. ஸோல் ஏஜண்டுகளான படேல்அண்ட்டோண்டி, தபாற்பெட்டி நம்பர் 838, பம்பாய் என்ற விலாசத்திலிருந்தாவது, தபால்பெட்டி 620, கல்கத்தா என்ற விலாஸத்திலிருந்தாவது வாங்கிக்கொள்ளலாம்.

தயார் செய்கையிலும், புட்டலம் கட்டுகையிலும் கைபடாதது. உண்மையான பெலுனா மாத்திரைகள் படத்தில் காட்டியபடி சிகப்புப் புட்டலங்களில் விற்கப்படும்.

கேப்டவுன் கிரேஹாம் ரெமிடீஸ், லிமிட்டெட், தயாரித்தது.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து "ஆரோக்கிய தீபிகை"யைக் குறிப்பிடுங்கள்

வேப்பம் சோப்பு.

வேப்பந்தைலத்திலிருந்து தினசரி உபயோகத்திற்க கத் தயார் செய்யப்பட்டது. சுத்திகரிக்கப்பட்டு, துர்வாசனையில்லாமல் செய்யப்பட்டது.

சுகமான வாசனை

மிருகக்கொழுப்பு சம்பந்தமில்லாதது.

நுட்பமான

சர்மங்களுக்கு எடுத்தது.

கட்டி **1**-க்கு விலை அணா **4.** **3** கட்டிகள் விலை அணா **12.**

டஜன் பெட்டிகள் ரூ. **7—8.**

இந்திய முதலைக்கொண்டும், இந்தியத் தொழிலாளர்களைக் கொண்டும்

கல்கத்தா கெமிக்கல் கம்பெனியால் தயாரிக்கப்பட்டது.

35—1, பண்டிதியா ரோட், பாலிகஞ்ச், கல்கத்தா.

எல்லா மருந்துக்கடைகளிலும் ஷாப்புகளிலும் கிடைக்கும்.

வியாபாரிகளுக்கு ஸ்பெஷல் விலை. ஏஜண்டுகளான சென்னை தம்பு செட்டித் தெரு, 323-ம் நம்பரிலிருக்கும் ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸுக்காவது, ரெய்ச்சூர் ராஜா அண்ட் ஸன்ஸுக்காவது, பாலக்காடு பெரிய கடைத்தெரு வி வி கிருஷ்ணய்யருக்காவது திருச்சி தெப்பக்குளம் கோட்டைவாயில் விநாயகர் மெடிகல் ஹாலுக்காவது எழுதி விவரங்களைத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

குணமாகாத மூத்திர வியாதிகளுக்குப் புதிதாகக் கண்டுபிடித்திருக்கும் அற்புதமான சிகிச்சை.

வெட்டை ரோகத்திற்கு எடுத்தது.

வெட்டை ரோகக் கிருமிகளைக் கொல்லக்கூடியது.

(கோனோ கில்லர் (ரிஜிஸ்டர் செய்யப்பட்டது)

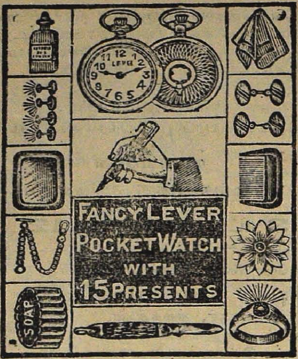
GONO KILLER REGD. TRADE MARK.

இதுதான் இப்பொழுது எடுத்த ஔஷதம். ஆங்கில, உள்நாட்டு வைத்தியங்கள் உங்களைக் குணப்படுத்தி யிராவிடில், வாக்ஸைன்களும் இஞ்செக்ஷனும் பலன் தந்திராவிடல், கடைசியாக வேனும் நமது வெட்டை ரோகக்கொல்லி என்னும் ஔஷதத்தைப் பரீக்ஷித்துப் பாருங்கள் உங்களுக்கு வியாதி கண்டுஎவ்வளவு காலமாயிருந்தாலும் அது குணப்படுத்திவிடும். ஸ்திரீகள் புருஷர்கள் இவர்களுக்கு ஏற்படும் மூத்திர வியாதிகளுக்கும், எல்லாவித வெட்டை நோய்களுக்கும், மூத்திரம் அதிகமாக இறங்குவதற்கும், மூத்திரம் பெய்கையில் ஏற்படும் வலியை நிவர்த்திசெய்யவும், மூத்திரப்பையில் ஏற்பட்டிருக்கும் அழற்சியைப் போக்கவும் வெட்டை வியாதிக் கிருமிகளால் ஏற்படும் வேறுடல் வியாதிகளைப் போக்கவும் இது எடுத்தது. 50 மாத்திரைகள் அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரூ.3. வி.பி.சார்ஜு வேறு.3 புட்டிகள் வாங்குவோருக்கு வி. பி. சார்ஜு இல்லை.

Dr. D. N. Jasani
A 140, Kika St,
(Gulal Wadi) Bombay 4.
Tel:—Address—"Gono Killer.

டாக்டர் டி. என். ஜஸானி,
வெட்டை ரோகம் மூண்டை ரோகம்
இவைகளுக்கு வைத்தியம் செய்வதில் நிபுணர்.
140, கீகா தெரு, (குலால்வாடி) பம்பாய் 4.
தந்தி விலாசம்:—கோனோ கில்லர்.

தயவு செய்து கவனியுங்கள்.



15 இனாங்கள் 15

ரூ. 4-8 பொறுமான 18 காரட் ரோல்டு கோல்டு லீவர் கைக்கெடியாரத்தை வாங்குகிறவர்களுக்கு 15 சாமான்களை இனாமாகக் கொடுக்கிறோம். ஒரு கைக்குட்டை, இரண்டு சழுத்துப்பொத்தான்கள், ஒரு சீப்பு, சித்திரப்பாங்காகத் தயாரித்த பூ, ஒரு மோதிரம், ஒரு ஸெண்டுப்புட்டி, 4 பொத்தான்கள், ஒரு கண்ணாடி, ஒரு சங்கிலி, ஒரு சோப்பு, ஒரு கத்தி, ஒரு பவுண்டென் பேனா இவைகள் இனாமாகக் கொடுக்கப்படும். இப்பொழுதே எழுதுங்கள்.

இனாம் சாமான்களுடன் விலை ரூ. **4—8.**

இங்கிலீஷ் எம்போரியம்,

தபாற்பெட்டி நம்பர் 105, சென்னை.

நமது சுகாதாரமான ஒளிபாதுகாவலர்களை

உபயோகிப்பதன் மூலமாக சூரியனுடைய ஒளியிலிருந்தும் தூம்பிலிருந்தும் உங்களுடைய அபூர்வமான உறுப்புகளை (கண்களை)க் காப்பாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

நாகரீகமானது; உபயோகிப்பதற்குச் சவுகரியமானது; கண்களுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தரத்தக்கது; கண்களைப் பாதுகாக்கக்கூடியது; அழுத்தமானது; அதிககாலம் நீடித்திருக்கக் கூடியது.

அழுக்குச் சேர்வதற்குத் தோல் மறைப்பாவது உஷ்ணமடைந்து முகத்தில் தழும்புகளை உண்டுபண்ணக்கூடிய உலோக அடைப்பாவது இல்லாதது. இருந்தாலும் கண்களை நன்றாக மூடிக்கொள்ளக் கூடியது.

விலை ரூ. 1—8—0 தான்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புச்செட்டித்தெரு, சென்னை

கிருஷ்ணகேச சாயம்.

நரைத்த அல்லது மேனியிழந்த கேசத்தை ரம்மியமான கறுப்பு அல்லது பழுப்புநிறமாக உடனே மாற்றுவதற்கு ஓர் உயர்ந்த சாயமாகும். கிருஷ்ண கேசசாயம் எவ்வித துர்நாற்றங்களுமில்லாதது. இதுவரை உபயோகிக்கப்பட்டு எண்ணிறந்த கேச சாயங்களுள் ஒன்றாகிலும் இதைப்போல் தேவையான குணத்தை அவ்வளவு நீடித்த காலவளவாவது அல்லது திருப்திகரமாகவாவது உண்டாக்கினதாகத் தெரியவில்லை.

உயர்ந்த ரஸாயன சாஸ்திரிகளால் இதுவரையில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ள கேசசாயங்களுள் இதுவே மேலானதென்றும், எவ்விடத்தில் விற்பனை செய்தபோதிலும் எல்லாவற்றைக் காட்டிலும் மேலானதென்று பெயர்வாங்குகிறதென்றும் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது.

ஒரு புட்டியின் விலை ரூ. 2—8—0

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
P. O. Box 166, ஜி. டி. மதராஸ்.

எங்களுடைய

பூட்ஸுகளும்

அரை

பூட்ஸுகளும்

பிரக்யாதி பெற்றவை

குணத்தில் சிறந்தவை

ஆயிரக்கணக்கான வாடிக்கைக் காரர்கள் எங்களிடம் வாங்கித் திருப்தி யடைந்திருக்கிறார்கள்.

நகரிலுள்ள முக்கியஸ்தர்கள் எங்களுடைய கடையை ஆதரிக்கிறார்கள்.

40 வருஷ அனுபவம் எங்களுக்கு இருக்கிறது.

பலராகங்களுக்கும் நற்சாக்ஷிபத்திரங்களும் கிடைத்திருக்கின்றன.

வாங்கி ஒரு வருஷத்திற்குள் பழுது ஏற்பட்டால் இலவசமாகச் செய்து கொடுக்கப் படும்.

ஸ்திரீகள் வீடுகளில் அணிந்து கொள்வதற்கு இந்த செருப்புகள் ஏற்றவை.

பண்ட் அண்டு கம்பெனி,

பூட்ஸ் ஸ்பெஷலிஸ்டுகள்,

பிராட்வே, சென்னை.

சரீராரோக்கியத்திற்கும்

நல்ல பலத்தைப் பெறுவதற்கும்

ஜீவாமிருதம்

ரிஜிஸ்டர்ட்.

அல்லது உத்தீபன மருந்தைச்சாப்பிடுங்கள்.

இது சரீரத்திற்கு சக்தியைக் கொடுக்கிறது. இது வியாதிகளை எதிர்த்து நின்று பலஹீனத்தைப் போக்கிக் கொள்ளுவதற்கு சக்தியை உண்டு பண்ணுகிறது. சரீரத்திற்கும் மூளைக்கும் பலத்தைக் கொடுக்கிறது. மூலிகைகளி லிருந்தே செய்யப்பட்டது.

புட்டி 1-க்கு ரூ. 3—4—0

அடியிற் கண்ட இடங்களில் கிடைக்கும்.

ஆயுர்வேதாசிரமம்,

தபாற் பெட்டி நம்பர் 287, சென்னை.

அல்லது

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபாற் பெட்டி நம்பர் 166, சென்னை.

அமிர்தாஞ்சனம்.

வலி கொல்லிகளில்

முதல் தரமானது

மிகுந்த சக்தியுடையது

நிச்சயமாகப் பலன் தரத்தக்கது

உண்மையான சரக்கைக் கேட்டு

வாங்குங்கள்

போலிச் சரக்கைவாங்கி மோசம்

போகாதீர்கள்

எங்கும் கிடைக்கும்

அமிர்தாஞ்சனம்

டெப்போ

பம்பாய் சென்னை

ரங்கூன்.

உங்களுடைய கைக்குட்டைகளுக்கு
வாசனைத் திராவகம் வேண்டுமா?

"கெங்கா"வை வாங்குங்கள்.

அதிக வாசனையுடையது.
மனதிற்கு ரம்மியமானது.

இது ஒரு ஆச்சர்யமான பர்மிய வாசனைத் திராவகம். எல்லா வகுப்பினரும் இதை உபயோகித்து ஆனந்த மடைந்து வருகிறார்கள். தோன்றி மறைந்திடும் மின்னல்போல் சொற்ப காலமே வாசனை கொடுக்கத்தக்க பல திராவகங்களைப்போலல்லாது நீண்ட நேரம் மனதிற்கு ரம்யமான வாஸனையைத் தரத்தக்கது.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை. 15

மலச் சிக்கல்

பலவித நோய்களுக்குக் காரணமாக விருக்கிறது. கடுமையான ஒளஷதங்களும், பேதி மருந்துகளும் இதை குணப்படுத்துவதில்லை. நமது சரீரத்திற்குள் ளிருக்கும் குடல், ஈரற்குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செய்யும்படி தூண்டக்கூடிய கடுமையில்லாத ஒளஷதமே வேண்டும். நமது அத்திப்பழ ஷர்பத்தானது மலச் சிக்கலுக்கு ஏற்ற ஒளஷதம். சாப்பிடுவதற்கும் கஷ்டமாயிராது.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8-0.

ஸ்ரீகிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு
டிரஸஸ் (TRUSSES)

குறைந்த விலை! குறைந்த விலை!!
எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும்.

SINGLE TRUSSES.

வல்கனயிட்; வலது அல்லது இடது இரண்டு பக்கம் உபயோகப்படக்கூடியது. லேசானது; உறப்புள்ளது; தண்ணீர்ப்பட்டாலும் கெடாதது. ரூ 9-0-0

தோலினால் செய்தது; வலது அல்லது இடது ஒருபக்கத்திற்குத்தான் உபயோகிக்கக்கூடியது ரூ. 9—0—0

DOUBLE TRUSSES.

தோலினால் செய்யப்பட்டது. ரூ. 7—0—0
வால்கனயிட். ரூ. 18—0—0

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323 தம்புசெட்டித் தெரு, மதராஸ்.

இலவசமாக இந்தப் பத்திரிகையைப் பெறுங்கள்.

நான்கு புதிய சந்தாதாரர்களைச் சேர்த்து, தலா ரூ. 1—8—0 வீதம் வருஷ சந்தா ரூபாய் 6-ஐயும் வசூலித்து எனக்கு அனுப்புங்கள். அதன் மேல் நான் உங்களையும் அந்த நால்வரையும் ஹெல்த் பத்திரிகையில் உங்களுக்கு வேண்டிய எந்தப் பதிப்புக்கேனும் ஒரு வருஷத்திற்கு உங்களை சந்தாதாரராகப் பதிவு செய்து கொள்ளுகிறேன். புதிதாக ஒரு சந்தாதாரரைச் சேர்த்துக் கொடுக்கும் நமது ஒவ்வொரு சந்தாதாரருக்கும் அவர் கொடுத்துள்ள சந்தாவின் காலமானது இன்னும் 3-மாதம் வளர்த்தி விடப்படும். இந்த ஏற்பாட்டில் வி. பி. யின் மூலமாகப் பத்திரிகைகளை அனுப் வேண்டுமென்ற கோரிக்கை அங்கீகரிக்கப்பட மாட்டாது. நமது ஏஜண்டுகளாக இருந்து சந்தாதாரர்களைச் சேர்த்துக் கொடுக்க விரும்பவோர் அடியிற்கண்ட விலாஸத்திற்கு எழுதி ஸ்பெஷல் சவுகரியங்களைத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

எல்லா விடங்களில் ஏஜண்டுகள் தேவை.

மானேஜர்,

"ஹெல்த்,"

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

கக்குவானுக்கு.

ஹரிதாசர் மருந்து மிகவும் கைகண்டது. சென்னையில் மிகவும பிரசித்தி பெற்றது. இனி குழந்தைகள் 2, 3, மாதம் இருமி, இருமி, உடம்பு மெலிந்து ஓயாத கஷ்டமடைய வேண்டியதில்லை. ஹரிதாசர் கக்குவான் மருந்தை உபயோகித்து வந்தால், பத்து நாளைக்குள் நல்ல சுகந்தரும். தவருதது:

புட்டி ரூ 1. தபால்செலவுஅணா 5
3 புட்டி ரூ. 3. தபால் செலவு இனும்.

ஹரிதாசர் காலரா துளிமருந்து

20 வருஷ காலமாய் ஆயிரக் கணக்கானவர் இக்கொடிய வியாதியி னின்றும் நீங்கி உயிர் பிழைக்கச் செய்கிறது. மிகவும் நம்பிக்கையுள்ள மருந்து. உபயோகத்தில் இதன் பெருமை விளங்கும். விலை ரூ 1-4-0

உயர்ந்த கைகண்ட சித்த மருந்துகள் காட்லாக் இனும்.

தாசர் சித்தவைத்தியசாலை,

தின்னனூர்,

R. S., Near Madras.

சாஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை.

அல்ஸரைன (ரெஜிஸ்டார்ட்.)

ஸிவில் ஸர்ஜன் டாக்டர் ஏ. என். ஸென், எம். பி. எழுதுவதாவது:—ஆழமான சஸ்திர ரணங்களையும் கட்டு இல்லாமல் வெகு சீக்கிரத்தில குணப்படுத்தி விடுகிறது. விஷ சம்பந்தம் ஏற்பட்டு விடுமென்ற பயத்திற்கு இடமில்லை.

கண் கோளாறுகள்.

நமது தேங்காய் மார்க்கு தாமரைத் தேனானது கண்களில் ஏற்படும் எல்லாக்கோளாறுகளையும் சஸ்திர சிகிச்சையின்றி குணப்படுத்தி விடுகிறது. இயற்கை ஔஷதம். டிராம் 1-க்கு ரூ 2-8-0. 2 டிராம் ரூ 4. தபாற் செலவு வேறு. பெங்கால் கண்டியிலிருக்கும் நியூ பார்முலா கம்பெனிக்காவது, ஏஜண்டுகளான தாதா கம்பெனி, 260 சைனா பஜார் ரோட், சென்னை; கெமப் அண்டு கம்பெனி, கெமிஸ்டுகள், பம்பாய்; ஜே. தீரத் அண்டு கம்பெனி, கெமிஸ்டுகள், கராச்சி இவர்களுக்காவது விபரங்களுக்கு எழுதுங்கள்.

தபால் சார்ஜ் பிரத்யேகம்.

Ask free particulars from :—

New Formula Co., Kandi, Bengal.

Agents :— Sri Krishnan Bros., P. O. Box 166, Madras, Dhada & Co., 260, China Bazaar Road, Madras.

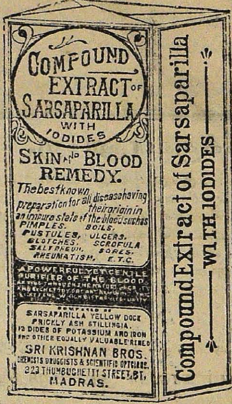
நமது நன்னாரி வேர் ஷர்பத்து

ரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப்
போக்குவதற்கு கைகண்ட மருந்து.
பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து,
பக்குவமாகத் தயார் செய்யப்பட்டது.

சரீரத்திலுள்ள ரத்தம் அசுத்தப்பட்டு சினப்புகள், புண்கள் முதலியன கண்டால் அவைகளைப் போக்குவதற்கு ஒரு ஔஷதம் வேண்டாமா?

நன்னாரி வேர் ஷர்பத்தானது இதற்கு ஏற்ற ஔஷதமென எல்லா தேசங்களாலும் ஒப்புக் கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது; வெகு காலமாகவே இது உபயோகிக்கப்பட்டு வருவதைவிட இதற்கு வேறு அத்தாக்ஷியும் வேண்டுமோ? நன்றாகப் பக்குவம் செய்த ஷர்பத்தானது மிகுந்த சக்தியுடையதாகவிருக்கும். ஆனால் தயாரிப்பதில் அதிக ஜாக்கிரதை வேண்டும்.

உயர்ந்த நன்னாரி வேரிலிருந்து நமது ஷர்பத்து தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. வேறு பல உயர்ந்த சரக்குகளும் இதில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. பல வைத்திய நிபுணர்களும் நமது ஷர்பத்தை ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.



50-வேளை சாப்பிடக் கூடிய ஷர்பத்து அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரூ. 3

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித்தெரு, சென்னை.

அதிக உஷ்ணத்தைச் சமாளித்துக் கொள்ளவும், வியர்வை நாற்றத்தைப் போக்கிக்கொள்ளவும், விஷத்தையும் கிருமிகளையும், கொல்லக்கூடிய சோப்பை உபயோகியுங்கள்.

இந்த உயர்தர ஸோப்பில் வைத்திய சாஸ்திரத்தின் மூலமாக விஷங்கொல்லிகளிற் சிறந்ததென்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ள வஸ்து சேர்ந்திருக்கிறது. சுத்தமான கார்பாலிக் ஆஸிடைக் காட்டிலும் நச்சுக்கற்று அகற்றும் சக்தி அதற்கு அதிகமாக உண்டு ஆகையால் கார்பாலிக் சோப்பைக்காட்டிலும் அதிக சக்தியுடையது. வியாதிக்கிருமிகள் சரீரத்தில் சம்பந்தித்துக் கொண்டுவிடாமல் தடுப்பதற்காக ஸ்நான காலத்திலும், முகத்தைக் கழுவிக்கொள்ளுங் காலத்திலும் விஷத்தையும் கிருமிகளையும் கொல்லக்கூடிய இந்த ஸோப்புகளை உபயோகிக்கலாம். பிணியாளர் அறையில் பல காரியங்களுக்கு இது உபயோகப்படும் இரண்டு வாரங்களுக்கொருமுறை தலையில் தேய்த்துவிட்டுக் கொண்டால் பொடுதுவிழாமலிருக்கும். கிலிப்தமாக இந்த ஸோப்பை உபயோகித்தவரின், அதிகப்படி வியர்வையினால் சரீரத்தில் துர்வாஸனை ஏற்படுவது நிவர்த்தியாகும். இது கிருமிகளைக் கொல்வதோடு, சரீரத்தில் புல்லுருவிபோல் எதுவும் ஏற்படாமல் தடுக்கும். பாடசாலைகளிலும், யாத்திரை காலங்களிலும், கேசத்தில் கெடுதல் ஏற்படாமல் தடுத்துக்கொள்ளுவதற்கு இதை உபயோகிக்கலாம்.

சொறி, கடி முதலிய சர்மவியாதிகளுக்கும் இது எடுத்ததென்று வைத்தியர்கள் சொல்லி, இதை உபயோகிக்கச் சொல்லுகிறார்கள். ரணங்கள், வெட்டுக் காயங்களில் விஷசம்பந்தம் ஏற்பட்டு விடாமலிருக்கவும், அவைகளில் கோளாறுகள் ஏற்படாமலிருக்கவும் அவைகளை சுத்தம் செய்வதற்கு இந்த ஸோப்பை உபயோகிக்கலாம்.

கட்டி 1-க்கு விலை **14** அணா.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால் பெட்டி நெம்பர் 166, சென்னை.

அதிகப்படியான மயிர் அனாவசியமான இடங்களில் வளர்ந்து, உங்களுடைய அழகையும் பொலிவையும் கெடுத்துவிட இடங்கொடுக்காதீர்கள். நமது வாசனையேற்றிய பவுடரானது எவ்வித அசவுகரியமுமின்றி ஜால வேடிக்கையைப் போல் க்ஷணப்பொழுதில் அனாவசியமான மயிரைப் போக்கிவிடும்.

இது பலன் தராமலிருந்ததில்லை. அருவருக்கத்தக்க வஸ்துக்களும் இதில் சேர்ந்திருக்கவில்லை. க்ஷவரக்கத்திகளைப்போல் முரட்டு மயிர் வளரும்படி இது செய்வதில்லை. சர்மத்திற்குள்ளிருக்கும்கேசம் கரைந்துபோய்விடும்படி இது செய்கிறது. சுத்தமான பச்சை ஜலத்தில் அந்த இடத்தைச் சுத்தம் செய்யின் மயிர் வெளிவர வந்துவிடுகிறது. சர்மமானது அழகடைந்து, மிருதுவடைகிறது. திருப்திகரமான பலனுக்கு உத்தரவாதம்.

விலை ரூ **1—8—0**

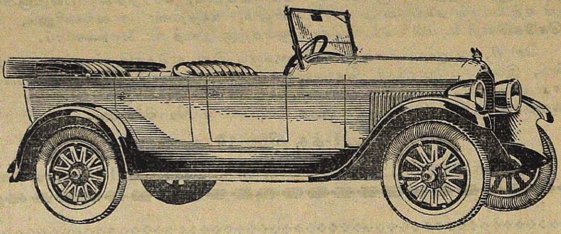
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபாற்பெட்டி நெம்பர் 166, சென்னை.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து "ஆரோக்கிய தீபிகை"யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

அமெரிக்காவிலிருந்து வந்திருக்கும் நற் செய்தி.

நாஷனல் ஆட்டோமோபைல் வியாபாரச் சங்கத்தின் ஏற்றுமதிப்புள்ளி விவரங்களில் இரண்டாவது ஸ்தானத்தை கிரிஸ்லர்கார் வகித்து வருகிறது. ஸ்வஸமான வேறொரு கார் முதன்மை ஸ்தானத்தை வகித்து வருகிறது.

அமெரிக்காவில் இது எவ்விதம் போட்டிகளுக் கிடையே வியாபக மடைந்து வருகிறதோ, அவ்விதமே ஐரோப்பாவில் இதற்கு இருந்துவரும் கிராக்கியும் அதிசயிக்கத் தக்கதாக விருக்கிறது.



புதிய 1928-ம் வருஷத்திய மாடல்.

மாடல் "52" — 4 ஸிலிண்டர்

மாடல் "62" — 6 ஸிலிண்டர்.

திறமையிலும், செலவு குறைவிலும், நம்பிக்கையிலும், சவுகரியத்திலும், மலைகள்மீதேறும் சக்தியிலும், பெட்ரோல் உபயோகக் குறைவிலும், தீர்க்காயுளிலும், சுலபமாக ஓட்டுவதிலும் கிரிஸ்லர் காருக்கு இணையான தெதுவுமில்லை.

தென்னிந்தியாவுக்கு ஸோல் ஏஜண்டுகள்:

ஜோன்ஸ் அண்டு கம்பெனி,

ரவுண்ட் டாணு, சென்னை.

கிளை:—கள்ளிக்கோட்டை.

ஆரோக்கியதீபிகை.

தொகுதி 5. ஜூன், 1928. பகுதி 6.

தூக்கமும் சிரமபரிகாரமும்.

ஒருவரும் தூக்க மில்லாமலிருக்க முடியாது. சரியான தூக்க மில்லாமற் போய்விடின், நமது சரீரமும், மனமும் சரியான நிலைமையில் இருக்க முடியாமற் போய்விடுகிறது. தூக்கமானது மனதிற்கும், சரீரத்திற்கும், மூளைக்கும் ஓய்வை உண்டு பண்ணுகிறது. தூக்ககாலத்தில் ஹிருதயமானது மெதுவாகவும், அதிக வேகமில்லாமலும் அடிக்கிறது; நாம் மெதுவாகச் சுவாசிக்கிறோம்; இரைப்பையும், மூத்திரப்பைகளும் அவ்வளவு அதிகமாகக் கஷ்டப்படுவதில்லை; நமது தசைகள் பூரண சிரமபரிகாரம் செய்து கொள்ளுகின்றன. நமக்கு உண்மையான தூக்கம் இருக்க வேண்டுமாயின், மூளைக்குத் தொந்திரவு ஏற்படுவதற்கு இடங்கொடுக்கக் கூடாது. சரீரத்தில் ஜீரண சக்தி சரியாக இல்லாவிடில், தூக்கம் கெட்டுப் போய் விடுகிறது.

நாம் தூங்கும் காலத்தில் நமது சக்தி விரயமாகாமல் சேமித்து வைத்துக் கொள்ளுகிறோம். சரீரத்தின் ஒவ்வொரு உறுப்பும் ஒவ்வொரு காலத்தில் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அவ்விதம் செய்தால் தான் புதிதாக ஊட்டத்தை உண்டு பண்ணிக் கொண்டு, கழிவுகளை வெளிப்படுத்த முடியும். வயதானவர்களுக்கு தூக்கம் அத்யாவசியமாக இருப்பதைவிட அதிக அவசியமாகக் குழந்தைகளுக்குத் தூக்கம் வேண்டியிருக்கிறது. தூக்க காலத்தில் குழந்தைகள் வளர்ச்சியடைகின்றன. பகற் காலங்களில் ஊட்டத்தைக் கொடுக்கும் ஆகாரங்களை அவைகள் உட்கொள்ளுகின்றன. இராக்காலத்தில் அதிக சக்தியுள்ள சரீரத்தின் உறுப்புகளில் பகலில் புசித்த ஊட்டத்தைக்கொடுக்கும் வஸ்துக்களின் சக்தியை அவைகள் ஏற்றுக் கொள்ளுகின்றன. குழந்தைகளுக்குத் தூக்கமில்லாமற் செய்வதிலும் கொடியதொன்றில்லை. பையன்களுக்குக் காலை வேளையில் எவ்வித அனுகூலமுமேற்பட்டு விடுவதில்லை. அதற்குப் பதிலாக அவர்களுக்குத் தூக்கம் வரும்பக்ஷத்தில் அவர்கள் சுலபமாகவும், துரிதமாகவும் கல்வியைக் கற்றுக் கொள்ளுகிறார்கள். மூளையானது உயிரற்றவஸ்துவென நினைத்து உருவேற்றுவது மிகுந்த கெடுதலை விளைவிக்கும்.

நாம் ஒவ்வொருவரும் நல்ல தூக்கத்தின் விதிகளைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இராக்காலத்தில் முன் நேரத்தில்தான் நல்ல தூக்கம் வருகிறதென்பது எல்லோருக்கும் அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. வரவரத் தூக்கம் குறைந்துவந்து, காலையில் அது நம்மை விட்டகலுகிறது. நமது படுக்கையும், நாம் படுக்கும் அறையும் வசதியுள்ளவைகளாக இருக்க வேண்டும். இராக்காலக் காற்றானது அபாயகரமானதன்று. ஆகவே நமது அறைகளில் இராக்காலத்தில் நன்றாகக் காற்று

பிரவேசிக்கும்படி செய்துகொள்ளவேண்டும். நாம் இரா ஆகாரத்தைப் புசித்து 3 மணி நேரத்திற்குப் பிறகே உறங்கச் செல்ல வேண்டும். சீதளமான பிரதேசங்களில் சர்மமும், பாதங்களும் உஷ்ணமாக இருக்க வேண்டும். அதற்காக அதிக உஷ்ணமாக இருக்கவேண்டு மென்பதில்லை. இந்த நிபந்தனைகளெல்லாம் பூர்த்தியாகி யிருந்தால், தூக்கமானது சரீரத்திற்கு விருந்தூட்டுவது போன்றிருக்கும்.

சென்னையில் வைசூரியின் வியாபகம்.

[ஸ்ரீமான் யூ. வெங்கடராவ்.]

சென்னையில் வைசூரி நோயானது ஸ்திரமாகக் குடியேறிவிட்டது. சென்ற சில மாதங்களாக அது அதிக உக்கிரமாக இருந்து வருகிறது. வாராவாரம் வைசூரியினால் மரணமடைவோரின் தொகை நாம் திடுக்கிடும்படி செய்யக்கூடியதாக இருக்கிறது. வரவர நகரின் ஜனத்தொகை குறைந்துவருகிறது. நமது நகர முனிசிபல் சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்கள் தங்களுடைய வழியில் தங்களாலியன்றதைச் செய்து வருகின்றனர். பொது ஜனங்களுடைய ஒத்துழைப்பு அத்தியாவசியமானதாக இருக்கிறது. பொது ஜனங்கள் போதியவளவு இவ்விஷயத்தில் ஒத்துழைக்காவிடின் இந்த வியாதியை ஒரு ஹத்துக்கு படுத்தி, இது அதிக வியாபகமடையாமல் தடுக்கமுடியாது. அம்மைக் குத்திக் கொள்ளுவதுதான் வைசூரியிலிருந்து தப்புவித்துக் கொள்ளுவதற்குச் சரியான மார்க்கமென்பது எல்லோருக்கும் தெரியும். அம்மைக் குத்திக் கொள்ள மறுப்போரும், பிறர் அம்மைக் குத்திக் கொள்ளாமலிருக்கும்படி தூண்டுவோரும் மகத்தானபொறுப்பை ஏற்றுக்கொள்ளுகின்றனர். வைசூரியை எதிர்த்து நின்று அதனுடைய வியாபகத்தைத் தடுப்பதற்கு வைசூரி கண்டால் அதன் விவரத்தை உடனே அதிகாரிகளுக்கு அறிவித்தல், வைசூரி கண்டவர்களைத் தனிப்படுத்தல், அவர்களுக்கு சிகிச்சை செய்வோருக்குத் தகுந்த பாதுகாப்புகளைச் செய்தல், இவைகளே சரியான வழிகளாகும். வைசூரி யாருக்கேனும் கண்டிருப்பது தெரிந்தால் அதை உடனே அதிகாரிகளுக்கு அறிவிக்கவேண்டியது ஒவ்வொரு பிரஜையின் கடமையாகும்.

இருமுறை வைசூரி குத்திக்கொள்ளும் வழக்கம் அனுஷ்டானத்திற்கு வந்திருக்கும் தேசங்களில், வைசூரி இருந்த இடம் தெரியாமல் மறைந்து போயிருக்கிறது. இது தெரிந்திருப்பதிலிருந்து பல இடங்களில் அடிக்கடி வைசூரி ஏற்படுவதற்கு தடுப்பு முறையை அனுஷ்டிக்காததே காரணமென்பதைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். முதல் தடவையாகவும், மறுபடியும் கட்டாயமாகவும் எல்லோரும் அம்மைக் குத்திக் கொள்ள வேண்டிய அவசியத்தை ஒவ்வொருவரும் உணரவேண்டும். இந்த விஷயத்தை நன்றாக விவாதித்து, மறு அம்மை குத்திக் கொள்ளுவதைக் கட்டாயமாகச் செய்யவேண்டியது வைத்தியர்களுடையவும், பொறுப்பு வாய்ந்த பிரஜைகளுடையவும் பொறுப்பாகும். வைசூரிகாண ஆரம்பித்திருக்கும் இடங்களில் அது பரவாமல் தடுப்பதற்கு இதுவே தகுந்த மார்க்கமாகும்.

தவிரவும் ஜனங்களின் சுகாதார, பொருளாதார நிலைமைகளில் ஏற்பட்டுவரும் அபிவிருத்திக்குத் தகுந்தபடி வைசூரியின் வியாபகம் குறைந்து வருகிறதென்பதையும் ஒவ்வொருவரும் உணரவேண்டும். கவர்ன்மெண்டாரும், முனிசிபாலிட்டியாரும் இந்த விஷயத்தைத் தீர விவாதித்து ஜனங்களுடைய சுகாதார, பொருளாதார நிலைமைகளை அபிவிருத்தி செய்வதற்கு ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும். அசுசி, காற்றோட்டமில்லாமை,

தமிழ்நாடு ஆவணக் காப்பக நூலகம்
சென்னை-600 008
169679

ஜனநெரிசல் இவைகள் மனிதருடைய எதிர்ப்புச் சக்தியைக் குறைத்து, வைசூரி வியாபகமடையும்படி செய்கின்றன. வைசூரியின் வியாபகத்திற்கு ஈக்களும் வெகு தூரம் ஜவாப்தாரிகளாக இருக்கின்றன. ரோட்டோரத்தில் குப்பைகள் குவியலாகச் சேர்ந்திருக்கும்படி விட்டுவைக்காமல் அவைகளை அப்போதைக்கப்போது அகற்றிவர வேண்டும்; ரஸ்தாக்களையும் சாக்கடைகளையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஜனங்கள் சுத்தமாகவும், நன்றாகவும் இருந்துவரும்படி அவர்களுக்குப் போதிக்க வேண்டும். இங்குமங்கும் கொட்டை எழுத்துக்களில் அச்சிட்ட நோட்டீஸ்களை ஒட்டுவதாலும், நமூதுக்குவந்தசில கேஸ்களை தனி ஆஸ்பத்திரிக்கு எடுத்துச்செல்வதாலும், வைசூரி கண்டவர் வீட்டில் வசிப்பவர்களிலும் பிணியாளிக்கு சிஸ்ரூஷை செய்பவரிலும் சிலருக்குத் தமது சவுகரியம் போல் அம்மை குத்துபவர் அம்மை குத்துவதாலும், வைசூரியின் உக்கிரம் தணிந்துவிடவில்லை. இன்னும் கண்டிப்பான முறைகளை அனுஷ்டிக்க வேண்டும். நமது சுகாதார உத்யோகஸ்தர் சாமர்த்தியமாக இந்த விஷயத்தைச் சமாளித்து, எல்லோருக்கும் மறு அம்மை குத்தும்படி செய்து, அதன் மூலமாக வைசூரியே தலைக்காட்ட முடியாமற் செய்வாரென்று எதிர்பார்க்கிறேன்.

தூம்பும் அழுக்கும் தொத்து வியாதிகள் வியாபகமடையும்படி செய்து விடுகின்றன. வைசூரியும் இவைகளால் வியாபகமடையக் கூடும். வைசூரி கண்டவர்களின் தழும்புகளிலிருந்து உதிரும் தோலானது காற்றில் தூம்புடன் அடித்துக்கொண்டு போகப்பட்டு, பிறருடைய சரீரத்தின் மீதாவது, ஆடையின் மீதாவது தங்கி, அந்த மனிதர் எவ்வளவு சுசியாக இருப்பவராக இருந்தபோதிலும் அவருக்கும் வைசூரி காணும்படி செய்து விடலாம். நாள் தவறாமல் தூம்பு கலந்த காற்று வீசும் சென்னையில் இது சர்வ சாதாரணமாக இருந்து வருகிறது. ஆகவே, ரஸ்தாக்களுக்குத் தண்ணீர் தெளிக்க வேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. ஆனால் சென்னையில் கவர்னர் போன்ற பெரிய உத்தியோகஸ்தர்கள் எந்த ரஸ்தாவழியாக வேணும் செல்லுவதாக இருந்தாலொழிய ரஸ்தாக்களில் பொதுவாகத் தண்ணீரே தெளிப்பதில்லை. அவ்விதம் கவர்னர் முதலியவர்கள் செல்லுகையிலும் அரைமனதுடனும், அவர்களுடைய மோட்டார் வருவதற்கு அரைமணி முன்னருமே தண்ணீர் தெளிக்கப்படுகிறது. ஒவ்வொரு ரஸ்தாவிலும் தினமொரு முறையாவது தண்ணீர் தெளிக்க வேண்டும்.

ரஸ்தாக்களுக்கு ஜலம் தெளிப்பதற்காகச் செலவிடும் பணம் நஷ்டமாகி விடாது. சென்னை ஓரமாக வெகு தூரம் கடல் இருக்கிறது. நமது ரஸ்தாக்களுக்கு ஜலம் தெளிக்க சமுத்திரத்தின் ஜலத்தை உபயோகித்துக் கொள்ளலாம். கடல் ஜலம் உப்பு ஜலமானதால் விஷத்தைக் கொல்லும் சக்தி அதற்கு இருக்கிறது. தவிரவும், நகரின் மத்தியில் பல இடங்களில் குளங்கள் இருக்கின்றன. அவைகளிலுள்ள ஜலத்தை எடுத்து பக்கத்திலுள்ள ரஸ்தாக்களிலும் சந்துகளிலும் தண்ணீர் தெளிக்கலாம். தூம்புத் தொல்லையினால் காற்றின் மூலமாகப் பரவும் கபவாத ஜுரம், இன்புளுயன்ஸா, க்ஷய ரோகம் முதலியவைகள் அதி வியாபகமடைந்து வருகின்றன. ஜலம் தெளித்தால், இவைகளின் வியாபகம் குறையும். நமது முனிசிபல் சபை அங்கத்தினர்கள் வரியை எந்த அளவு குறைக்கலாமென்பதிலேயே கண்ணும் கருத்துமாக இருக்கின்றனர். ஆனால் ஒருவராவது தூம்புப் பிரச்சினையை இதுவரையில் ஆராய்ச்சி செய்ததில்லை. நமது ரஸ்தாக்களில் கடல் ஜலத்தையும், குளங்களின் ஜலத்தையும் தெளிப்பதற்காக உபரித் தொகையில் ஒரு பாகத்தை ஒதுக்கிவைக்க வேண்டும். சென்னைத் தெருக்களில் எழும் தூம்புகளால் ஏற்படும் தொல்லையைக் கவனிக்கையில் வரி குறைப்பதால் ஒவ்வொரு வீட்டுக்கும் கிடைக்கும் அனுகூலம் மிகவும் குறைவென்றே சொல்ல வேண்டும். ரஸ்தாக்

களுக்கு ஜலம் தெளிப்பதனில், பல ஏழை ஜனங்களுக்குப் பிழைப்பு ஏற்பட்டு, இதன் மூலமாக அவர்களுடைய பொருளாதார நிலைமை அபிவிருத்தி யடையும். நமது காங்கிரஸ், ஜஸ்டிஸ்கக்ஷி அங்கத்தினர்கள் தேர்தல் பிரசார காலத்தில் நகரின் சுகாதார விஷயத்தையும் கவனித்து, முட்டிச் சந்துத் தொல்லையை நிவர்த்தி செய்யவும், தும்புப் பிரச்னையைப் பரிகரிக்கவும் ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். இதைக் கவனிக்கின், வைசூரியின் வியாபகம் வெகுவாகக்குறையும். சரீர, வாச, சுகாதார வழிகளைப் பற்றியும், மறு அம்மை குத்திக்கொள்ள வேண்டியதன் அவசியத்தைப் பற்றியும் ஜனங்களிடையே அவர்கள் பிரசாரம் செய்யவேண்டும்.

உருளைக் கிழங்கின் விசேஷம்.

(டாக்டர் எம். ஹிண்ட்ஹீட்)

1912-ம் வருஷத்திற்கு முன் உருளைக் கிழங்கானது மனிதர்களுடைய ஆகாரப்பதார்த்தமாக இருக்கத் தகுதியுடையதா வென்று எந்த ஆராய்ச்சிச் சாலையிலும் சாஸ்திரீயமான வழியில் பரிசீலனை நடைபெறவில்லை. இது நம்பத்தகுந்ததாக இல்லாமலிருக்கிறது. இருந்தாலும் இது வாஸ்தவமானது.

உருளைக்கிழங்கின் விசேஷத்தைப்பரீக்ஷை செய்வதற்கு உருளைக் கிழங்கை இதர பல வகை ஆகாரப் பதார்த்தங்களுடன் சேர்த்துப் புசிப்பதில் பிரயோஜனமில்லை. உருளைக் கிழங்கையே சாப்பிட்டு வெகுகாலம் ஜீவித்திருந்து பார்க்கவேண்டும்; அல்லது மார்கரைனை மட்டிலாவது கூடச் சேர்த்துக் கொண்டு பரீக்ஷை செய்யவேண்டும். இவ்விதம் ஒரே பதார்த்தமாக வெகுகாலம் ஆகாரமாக உபயோகித்துப் பரிக்ஷித்ததில்லை. ஒரு மனிதன் ஒரு வருஷகாலம் உருளைக் கிழங்கிலேயே ஜீவித்திருக்கக்கூடு மென்பது எந்த சாஸ்திர ஞானியின் மனதிலும் உதயமாகவில்லை.

நானும் இன்னும் இருவரும் உருளைக் கிழங்கையும், மார்கரைனையுமே சாப்பிட்டுக் காலத்தைத் தள்ளுவதற்கு 1912-ம் வருஷம் ஜனவரி மாதத்தில் ஆரம்பித்தோம். இந்தப் பரீக்ஷை பலன் தருமென்று நான் முதலில் எதிர்பார்க்கவில்லை. இருந்தாலும், இந்தப் பரீக்ஷையையும் செய்து பார்க்க நான் விரும்பினேன். பிறகு சரீரத்திற்கு வேண்டிய புரோடீன் சேருவதற்காக எந்த அளவு மாமிசம் அல்லது கோழி முட்டைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டு மென்பதைத் தெரிந்துகொள்ள விரும்பினேன். என்னுடைய பரீக்ஷையில் எவ்வித விபரீதபலனு மேற்பட்டு விடவில்லை.

உதாரணமாக, என்னுடைய உதவி மிஸ்டர் மாட்ஸனுடைய விருத்தாந்தத்தைச் சொல்லுகிறேன். அவர் 6-மாதகாலம் உருளைக்கிழங்கு, மார்கரைன், ஜலம் இவைகளையே சேர்த்துக்கொண்டு வந்தார். அவருக்குத் தோட்டத்தொழில். அவர் காலை 8 மணிமுதல் மாலை 3-மணி வரையில் ஆராய்ச்சிச்சாலையில் வேலை செய்கிறார். வஸந்த காலத்திலும், கோடைகாலத்திலும் அவர் காலை 3 அல்லது 4-மணிக்கு எழுந்திருந்து தோட்டத்தில் வேலை செய்கிறார். மாலையிலும் 8 மணி முதல் 10-மணிவரையில் தோட்டத்தில் வேலை செய்கிறார். அவர் வேலை செய்துவருவது மட்டிலுமல்லாமல், மற்றவர் செய்யும் வேலைக்கு இரட்டிப்பு மடங்கு அவர் செய்கிறார். அவர் தினம் 5-பவுண்டு உருளைக் கிழங்கும், 5-அவுன்ஸ் மார்கரைனும் உபயோகித்து, தென்பாகஇருந்து வந்தார். நான் இருந்துவிட்டத்தில் வேலையில்லா

மற்போனபோது கிராமாந்தரங்களில் பண்ணைவேலைக்கு அவரை அனுப்பினேன். அங்கு அவரிருந்த 3-மாத காலமும் அவர் தினம் 14-மணி நேரத்திற்கு அதிகமாக வேலை செய்துவந்தார். அவருடைய ஆகாரக்கிரமத்தில் என்ன மாறுதலெனில் 5-பவுண்டு உருளை கிழங்குக்கும் 5-அவுன்ஸ் மார்கரைனுக்கும் பதிலாக 8-பவுண்டு உருளைக் கிழங்கும் 8-அவுன்ஸ் மார்கரைனும் புசித்து வந்தார். எங்களுடைய ரிப்போர்ட்டில் கண்டபடி வேலை செய்வதற்கு அவருக்குஅதிக சக்தி இருந்தது. ஒருதடவை அவர் இரண்டு பகலும் ஒரு இரவும் தொடர்ச்சியாக வேலை செய்தார். உருளைக் கிழங்கைப் புசிப்பதற்காக நடுவில் $1\frac{1}{2}$ மணி நேரந்தான் அவர் வேலை செய்யாமலிருந்தார்.

இந்தப் பரீக்ஷைகளை இப்பால் ஜெர்மனியிலுள்ள ஹாலி என்னும் இடத்தில் ஆசிரியர் ஆப்டர் ஹால்டன் செய்து பார்த்திருக்கிறார். "உருளைக்கிழங்கையே மனிதன் சாப்பிட்டு ஜீவித்திருக்கலாமென்பதில் இனி எவ்வித சந்தேகத்துக்கு மிடமில்லை. உருளைக் கிழங்கானது சரீரத்திற்கு வேண்டிய ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக் கூடியதாக இருக்கிறது" என்று அவர் சொல்லுகிறார்.

ஆசிரியர்களான ஹொச்சாஸும் கோஸ்டரும் கலோனில் உருளைக் கிழங்கையே ஆகாரமாக விதித்துப் பரீக்ஷை செய்து பார்த்தார்கள். "நாங்கள் செய்த பரீக்ஷைகளிலிருந்து டாக்டர் ஹிண்ட்ஹீட் சொல்லியது வாஸ்தவமென்பது வெளிப்பட்டுவிட்டது. ஒரு பவுண்டு மெல்லிய மாமிஸத்தில் எவ்வளவு ஊட்டமிருக்கிறதோ அந்த அளவு ஊட்டத்தை ஒரு பவுண்டு உருளைக் கிழங்கும் கொடுக்கிறது" என்று அவர்கள் சொல்லியிருக்கிறார்கள்.

நாங்கள் உருளைக் கிழங்கையே புசித்து வந்தோமென்பது மட்டுமில்லை. புரோடீன் சம்பந்தம் மிகவும் குறைவாக விருந்த உருளைக் கிழங்கையும் புசித்து வளர்ந்தோம். எங்களுக்கு வேண்டிய புரோடீன் கிடைத்தது.

உருளைக் கிழங்கானது நல்ல ஆகாரப் பதார்த்தமாக இருப்பதுடன், எல்லா ஆகாரப் பதார்த்தங்களிலும் முக்கியமானதாகவும் ஒரு நல்ல பரிகாரமாகவும் இருக்கிறது. யூரிக்ஆஸிடையும் சுண்ணாம்பையும் அது கரைத்து விடுகிறது. ஆகையால் கீல் வாயு முதலிய வாயு சம்பந்தமான உபாதைகளை அது நிவர்த்தி செய்து விடுகிறது. நான் இதற்குப் பல உதாரணங்களை நேரில் பார்த்திருக்கிறேன். உங்களுடைய பிணியாளியை ஆல்காலி கிணற்றுக்கு அனுப்பினாலும், அல்லது அவருக்கு உருளைக்கிழங்கு ஆகாரத்தைக் கொடுத்தாலும் பலன் ஒன்றுதான். ஆனால் உருளைக் கிழங்கு சரஸமாகக் கிடைக்கக் கூடியது.

ஆனால் உருளைக்கிழங்கையே நீங்கள் சாப்பிட்டுப் பரீக்ஷை பார்க்கும்போது, அந்த உருளைக் கிழங்கை வேகவைத்த ஜலத்தையும் குடித்துவிட வேண்டும். அதில் ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் உப்புகளும் இருக்கின்றன. அந்த ஜலத்தைக் கோழிக் குஞ்சுகளுக்குக் கொடுத்தால், அவைகளுக்கு சகஜமாக ஏற்படும் பெரி பெரி வியாதி உண்டாகாது. ஆனால் அதைப் பெட்டைக் கோழிகளுக்குக் கொடுக்கக் கூடாது. அவைகளுக்குக் கொடுத்தால், கருக் கரைந்து போய்விடும்.

அயர்லாந்தினரைப் பற்றியும், உருளைக் கிழங்குபோல் அவர்களுடைய வயிறு இருப்பதைப் பற்றியும் நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருக்கலாம். 1926-ம் வருஷத்தில் நான் அயர்லாந்தின் மேல் பாகத்திற்குச் சென்றிருந்தேன். அங்கிருந்த ஜனங்களைப்போல் ஏழையானவர்களை நான் எங்கும் பார்த்ததில்லை. அவர்கள் தளவரிசையாவது, கூரையாவது இல்லாத புராதனகால பாணியிலுள்ள குடிசைகளில் வசித்து வந்தனர். அவர்களுடன் நான் மத்தியான போஜன முண்டேன்.

அவர்கள் உருளைக்கிழங்கையே புசித்தார்கள். வெண்ணெய், பேக்கன் முதலிய எதையும் சேர்த்துக் கொள்ளவில்லை. சாப்பிட்டதும் குடிப்பதற்குக் கொஞ்சம் மோறுதான் கொடுத்தார்கள். சாயங்கால போஜனமும் அதே தான். காலையிலும் பிற்பகலிலும் அவர்கள் வெண்ணெயுடன் சிறிது ரொட்டியையும், கெட்டியான தேத்தண்ணீரையும் சாப்பிட்டு வந்தார்கள். அவர்களுடைய தினசரி ஆகாரம் இதுதான். இந்த ஆகாரத்தைப் புசித்தவர்களே அயர்லாந்தில் மிகவும் திடகாத்திரர்களாக இருக்கக் கண்டேன். இங்கிலாந்து மகா ஜனங்களைக் காட்டிலும் அவர்கள் திடகாத்திரர்களாக விருந்தனர்.

1900-ம் வருஷத்தில் மற்ற ஐரோப்பிய தேசங்களைவிட அயர்லாந்தில் மரண விகிதம்குறைவாக விருந்தது. உருளைக்கிழங்கை ஆகாரமாகத் தின்னும் ஜோஷ்டியினர் வசிக்கும் ஜில்லாக்களிலிருந்தே டப்ளின் போலீஸ்படைக்கு ஆள் திரட்டுகிறார்கள். என்னுடைய வேண்டுகோளின் பேரில் டப்ளின் அரசாங்க இலாகா டைரக்டர் டாக்டர் ஹூப்பர் 97 ஏழ்மையான ஜில்லாக்களில் பரிசோதனை செய்துபார்த்தார். உருளைக் கிழங்கின் உற்பத்தி அதிகரிப்பதற்குத் தகுந்தபடி அங்கு மரணவிகிதம் குறைந்து வருவது அவருடைய பரிசோதனையில் தெரிந்தது. 1910-ம் வருஷத்தில் நான் வாஷிங்டனுக்குப் போயிருந்தபோது அயர்லாந்தினரைப் பற்றியும், அவர்களுடைய உருளைக் கிழங்கு வயிற்றைப் பற்றியும் எவ்வித அபிப்பிராயமிருந்து வருகிறதென்று சரீர ஊட்ட விஷயத்தில் நிபுணரான டாக்டர் லேன்போர்த் என்பவரை வினவினேன் அவர் சிரித்துவிட்டு "எங்களுடைய போலீஸ்காரர்களைப் பாருங்கள். அவர்கள் எல்லோரும் அயர்லாந்து தேசத்தினர். அயர்லாந்தினர் அதிக வலுவுடையவர்களாக இருப்பதால், அவர்களையே நாங்கள் போலீஸ் படையில் சேர்த்துக் கொள்கிறோம்" என்று சொன்னார்.

உருளைக் கிழங்கானது சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கக் கூடியதாக இருப்பதோடு, எல்லா ஆகாரப் பதார்த்தங்களிலும் அது மலிவானதாக இருக்கிறது. அது சரீரத்திற்கு அதிக ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக்கூடியதாகவும் இருக்கிறது. ஆனால் டென்மார்க்கில் இந்த நல்ல ஆகாரப் பதார்த்தத்தைப் பன்றிகளுக்குக் கொடுக்கிறார்கள்.

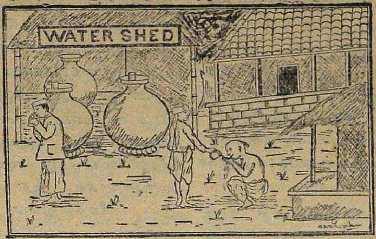
டென்மார்க்கில் என்னை உருளைக்கிழங்கு வைத்தியர் என்று சொல்லுகிறார்கள் ஆனால் டேனிஷ் ஜனங்கள் உருளைக் கிழங்கை அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளும்படி நான் செய்துவிட்டேனென்பதை ஒப்புக் கொள்ளுகிறார்கள். உருளைக் கிழங்கைப்பற்றி நான் சொல்ல வேண்டியது இவ்வளவுதான்.—குட்ஹெல்த்.

"நல்லவழி"—சரியான வாழ்வை நடத்திவருவதன் தத்துவம்.

(எட்வின் டப்ளியூ, ராபின்ஸன்.)

ஜலம்.

நீங்கள் பருகும் ஜல விஷயமானது மிகவும் முக்கியமானது. அதிக சுண்ணாம்பு சம்பந்தமுள்ள ஜலம் சரீரத்திற்கு ஏற்றதன்று. எவ்வளவுக் கெவ்வளவு ஜலம் மிருதுவாகவும், சுத்தமாகவும் இருக்கிறதோ அதற்குத் தகுந்தபடி சரீரத்திலுள்ள அசுசிகளை அவைகள் வெளிப்படுத்தி, சரீரத்தின் உட்புறமானது சுத்தமாக இருக்கும்படி செய்யும் உங்களுடைய சரீரத்தில் பெரும்பாகம் ஜலமயமானதென்பதை எப்பொழுதும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். உங்களுடைய சரீரத்தில் போதிய வளவு ஜலமிருக்கும்படி செய்ய வேண்டும். ஆகார வேளைகளுக் கிடையில் தினம் 2 குவார்ட் ஜலமாவது குடிக்க வேண்டும். அந்த ஜல



[தண்ணீர்ப் பந்தல்.]

மானது மிருதுவானதாகவும், சுத்தமானதாகவும் இருக்க வேண்டும். நல்லதாகவும், மிருதுவானதாகவும், சுத்தமானதாகவும் இருக்கும் ஜலத்தை அதிகமாகக் குடியுங்கள். கார்பன் சம்பந்தித்த ஜலத்தைக் குடிக்காதீர்கள்.

நீங்கள் அதிகமாகபச்சைக்கறிகளையும்புதிய பழங்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளப் போகிறீர்கள்; நீங்கள் சுத்தமாகவும் மிருதுவாகவும் உள்ள ஜலத்தை அதிகமாகக் குடிக்கப்போகிறீர்கள். நீங்கள் அதிகமாக ஆழ்ந்து சுவாஸத்தை இழுக்கப் போகிறீர்கள். ஏனெனில் ஆழ்ந்து ஸ்வாஸத்தை இழுப்பதானது சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு அவசியமானது. வெகு சிலரே சுத்தமான காற்றினால் தங்களுடைய சுவாஸாசயங்களை நிரப்புகிறார்கள். அவர்கள் மேலெழுந்த வாரியாகவே காற்றைச் சுவாஸிக்கிறார்கள். தினம் இரண்டு மூன்று தடவையாவது திறந்த வெளிகளில் செல்லுங்கள். அங்கு தலையை நேராக வைத்துக்கொண்டு நின்றுகொண்டு சுத்தமான காற்றை ஆழ்ந்து இழுங்கள். மெதுவாகக் காற்றை இழுத்து எந்த அளவுவரையில் சுவாஸாசயங்களை நிரப்பிக் கொள்ளக் கூடுமோ அந்த அளவு நிரப்பிக்கொண்டு, பிறகு அந்தக் காற்றை மெதுவாக வெளியே விடுங்கள். இவ்விதம் செய்வதில் சரீரத்திற்கு சிரமத்தை உண்டு பண்ணிக்கொள்ளாதீர்கள். ஆனால் க்ஷிப்ரமாக இதைச்செய்துவாருங்கள். இதனால் உங்களுடைய சுவாஸாசயங்களின் சக்தி அதிகரித்து, உங்களுடைய சரீரம் முழுவதும் சுத்தமடையும். காலையில் எழுந்திருக்கையிலும், இரவில் உறங்கச் செல்லுகையிலும், ஜன்னல் ஓரமாக இருந்துகொண்டு இதைச் செய்வது உத்தமம்.

ஜன்னல்களை எப்பொழுதும் திறந்து வைத்துக் கொள்வதற்குப் பலர் எதிரிடையாக இருக்கிறார்கள். உங்களுக்கு எப்பொழுதும் சுத்தமான காற்று அவசியம். ஆனால் குளிர் காலங்களிலும், மழைக் காலங்களிலும் உங்களுடைய புத்தியை உபயோகியுங்கள்.

எப்பொழுதும் சுத்தமான காற்றையே சுவாஸியுங்கள். ஆயினும் எப்பொழுதும் சரீரத்தை உஷ்ணமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு சளிக்கட்டு முதலிய உபாதைகளிருந்தால், அதிகச் சலிப்பு ஏற்படுவதற்கு இடங்கொடுக்காதீர்கள்.

குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம்.

சில வெறியாளர்கள் அடிக்கடி இதன் அவசியத்தை அளவுக்கு மிஞ்சி வற்புறுத்தி வருகிறார்கள். ஸ்நானம் செய்தபிறகு சரீரம் உஷ்ணமாக இருக்கும்படி செய்துகொள்ளக் கூடியவர்களுக்கு குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வது பலனைத் தரும். ஆனால் உங்களுடைய சரீரத்தில் ரத்த ஓட்டம் மெதுவாக இருந்தாலும், சரீரத்தில் சக்தி குறை

வாக இருந்தாலும், குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்யாதீர்கள்.

வியாயாமம்.

பலர் இந்த விஷயத்தில் தெறிகெட்டுப் போய்விடுகிறார்கள். வியாயாமத்தினால் சரீரத்திற்கு அனுகூலம் ஏற்படவேண்டுமானால் அது சுலபமாகச் செய்யக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும்.

வியாயாமத்தில் முக்கியமானது மனதாக இருக்கிறது. நீங்கள் செய்யும் வியாயாமமானது அதிகக் கடுமையானதாக இருக்கக் கூடாது. அவ்விதம் இருந்தால் நரம்புகள் களைத்துப் போய்விடும். காலையில் எழுந்திருந்ததும் வேகமாகச் சிறிது தூரம் நடந்துசென்று வீட்டு வருவது அனுகூலத்தைத் தரும். கேல்ப் விளையாட்டும் அனுகூலத்தைத் தரும். அது மனதுக்கு வேலையைக்கொடுத்து இன்பமூட்டுகிறது. நீங்கள் பகலில் செய்யும் வேலையில் உங்களுக்குப் போதிய வியாயாமம் ஏற்படின் அதிகப்படி வியாயாமங்களைச் செய்யவேண்டியதில்லை. நீங்கள் பகல் முழுவதும் வீட்டிலேயே இருக்கிறவர்களாக இருந்தால், திறந்த வெளிகளில் வியாயாமம் செய்யவேண்டியது அவசியம். வியாயாமம் செய்கையில், அதனால் சரீரத்திற்கு எத்துணை அனுகூலமேற்படுகிறதென்பதையே சிந்தித்துக் கொண்டிருங்கள். வியாயாமங்களைப்பற்றிச் சிந்தித்து, அவைகளைச் செய்து, அதனால் ஏற்படும் சுகத்தை அனுபவியுங்கள். களைத்திருக்கும் சமயத்தில் வியாயாமம் செய்யாதீர்கள். அந்த சமயத்தில் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியதுதான் முக்கியம்.

சிரமபரிகாரமும் ஓய்வும்.

இவைகள் இரண்டும் ஒன்றன்று. வெவ்வேறு அம்சங்கள். இரவில் படுக்கச் செல்லுகையில் எவ்வளவு களைப்புற்றிருந்தீர்களோ அதே களைப்புடன் காலையில் எத்தனை நாள் நீங்கள் எழுந்திருந்திருக்கிறீர்கள்? நீங்கள் இரவு முழுவதும் நன்றாகத் தூங்கியிருந்தும் இந்தக் களைப்பு இருக்கிறது. இதற்குக் காரணமென்ன? ஏனெனில், நீங்கள் படுக்கச் செல்லுகையில் பரபரப்புடன் சென்றீர்கள். உங்களுடைய நரம்புகளும் தசைகளும் ஓய்வு பெறவில்லை. பூரண ஓய்வு அவைகளுக்குக் கொடுத்தால் தான் சிரமபரிகாரம் செய்து கொள்ளுவது சாத்தியப்படும். எவ்விதம் ஓய்வு கொடுப்பதென்பதை வெகு சிலரே அறிந்துகொண்டிருக்கிறார்கள். அது மனோ செய்கையாகும். சரீரத்திலுள்ள ஒவ்வொரு தசையும் ஒவ்வொரு நரம்பும் உங்களுடைய மனதிற்குக் கட்டுப்பட்டிருக்கிறது. அவ்விதம் தான் இருக்கவேண்டும். உங்களுடைய புஜத்தை உயரத்தூக்க நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள். உங்களுடைய மனதுதான் தசைகள் வேலை செய்யும்படி தூண்டுகிறது. அவ்விதமே உங்களுடைய மனதானது அந்த நரம்பு அல்லது தசைக்கு ஓய்வு கொடுக்கலாம். உங்களுக்குத் தூக்கம் வருவது சிரமமாக இருந்தாலும், அல்லது தூக்கத்தில் சரீரத்திற்கு சிரமபரிகாரம் ஏற்படாவிட்டாலும் பின்வருமாறு செய்யுங்கள். உங்களுடைய படுக்கைக்குப் பக்கத்தில் அமைதியாக உட்கார்ந்து, உச்சியிலிருந்து ஆரம்பியுங்கள்: "என்னுடைய தலையிலுள்ள ஒவ்வொரு ஸெல்லும் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளட்டும்" என்று சொல்லுங்கள். இவ்விதம் மூன்று அல்லது நான்கு தடவை செய்யுங்கள். பிறகு உங்களுடைய தலைக்குக் கீழ்ப்பக்கம், முகம், கழுத்து, தோள்பட்டை, புஜங்கள், முதுகெலும்பு, குதி, கால்கள், பாதங்கள் இவைகளிலுள்ள ஸெல்களுடன் பேசுங்கள். சரீரத்தின் ஒவ்வொரு உறுப்பிலுள்ள ஸெல்களையும் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளும்படி சொல்லுங்கள். அதை மெதுவாகவும், சுலபமாகவும், அதனால் ஏற்படக்கூடிய அனுகூலத்தை உணர்ந்தும் சொல்லுங்கள். உயிரானது ஆண்டவன் கற்பித்திருக்கும் சக்தி. அதனுடைய சக்தியை நாம் உணர உணர அதற்கு அதிக சக்தி ஏற்படுகிறது. நமது சரீரமும், மனதும் அதன் செல்வாக்கில் ஈடுபடுகின்றன. நாம் சாப்பிடும்போ

தும், பானம் செய்யும்போதும் வியாயாமம் செய்யும்போதும், ஸ்வாஸிக்கும் போதும், நம்முடைய சரீரத்திலுள்ள ஒவ்வொரு ஸெல்லிலும் சக்தி அதிகரிக்கிற தென்று நினைத்துக் கொள்ளவேண்டும். நம்முடைய சரீரம் நல்ல ஸ்திதியை அடையும். படுக்கைக்குச் சென்றதும் இந்த வியாயாமத்தைச் செய்து இதை அனுஷ்டானத்திற்குக் கொண்டு வந்துவிடவேண்டும். அவ்விதம் செய்தால் தூங்கும்போது நம்முடைய சரீரத்திலுள்ள ஸெல்களுக்கு ஓய்வு ஏற்படும். முதல் நாளிரவிலேயே பலன் தெரியாமலிருக்கலாம். இருந்தாலும் இந்த வழக்கத்தை விட்டுவிடக்கூடாது. வேண்டும்போது சரீரத்திற்கு ஓய்வு கொடுக்கக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். அதன் பிறகு சிரமபரிகாரத்தினால் எத்தகைய பலன் ஏற்படவேண்டுமோ அந்தப் பலன் ஏற்படும். உங்களுக்கு சக்தியும் அதிகரிக்கும். உங்களுடைய நரம்புகளும் தசைகளும் பரபரப்படைந்திருக்கும் சமயத்தில் நீங்கள் உறங்கச் செல்லின், இரவு முழுவதும் அவைகள் வேலை செய்து கொண்டிருக்கும். காலையில் எழுந்திருக்கையில் அவைகள் களைத்திருப்பதில் அதிசயமொன்றுமில்லை.

“இவைகளை யெல்லாம் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளுவது பெரிய தொல்லை”யென்று இப்பொழுது உங்களுடைய புத்தியில் தோன்றலாம். இதை ஒரு பெரிய பளுவாக நினைத்துவிடாதீர்கள். இதை லேசாக நினையுங்கள். சரியான ஆகாரக் கிரமத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். மற்றக் காரியங்களைச் சுலபமாகச் செய்யலாம். இயற்கைக்கு விரோதமான வழிகளிலிருந்து இயற்கை வழிக்குத் திரும்புவது அவ்வளவு சுலபமான தன்று. இயற்கை வழிகளைப் பின் பற்றுவது சுலபமானது. அதை நீங்கள் அப்பியாஸத்திற்குக் கொண்டுவந்துவிட்டால், பிறகு அதை சுலபமாகப் பின்பற்றலாம். தலைவலி, அஜீரணம் முதலிய உபாதைகள் பிறகு எட்டிப் பார்க்கமாட்டா.

எப்பொழுதும் தலைவலியால் உபாதைப் பட்டுக் கொண்டிருப்பவர்களையும், மலச்சிக்கலை நிவர்த்தி செய்வதற்காக எப்பொழுதும் இளக்க மருந்துகளைச் சாப்பிடவேண்டியிருக்கிறவர்களையும், ஒருவேளை ஆகாரத்தை உட்கொண்டதும் அஜீரணத்தால் உபாதைப் படுகிறவர்களையும் பார்க்கும்பொழுது “இதைவிடச் சவுகரியமான நிலைமையில்லையா? வாழ்வு முறையை மாற்றிக்கொள்ளின் சவுகரியமான நிலைமையைப் பெறுவது சாத்தியமாக விருந்தும், ஏன் இத்தனை பேர்கள் இவ்விதம் கஷ்டப்படுகிறார்கள்” என்ற கேள்விகளை என்னையே நான் கேட்டுக்கொள்ளுவது வழக்கம். ஆனால் மனித சுபாவத்தை நான் அறிந்தவனாதலால் ஏற்கெனவே மனிதர்களுக்கு ஏற்பட்டு விட்டுப்போன வழக்கத்தை விட்டு விடுவது மிகவும் கஷ்டமான தென்பது எனக்குத் தெரியும். மனிதர்களிடம் பழக்கம் ஒரு பெரியவழக்கமாகிவிடுகிறது. அதை மாற்றுவதற்கு மனோஉறுதி விசேஷமாக வேண்டும். இருந்தாலும் சுலபமாகப் பழக்கங்களை மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

பராஸெல்ஸஸ் என்பவர் 100 வருஷங்களுக்கு அதிகமாக ஜீவித்திருந்தார். அவர் 90-வயது வரையில் பிணியாளியாக இருந்தார். பிறரைப்போலவே அவர் வாழ்வை நடத்திவந்தார். 90-வது வயதில் தமது சரீரத்தில் வியர்த்தமாகும் சக்தியை இட்டு நிரப்புவதற்கு 13 அவுன்ஸ் ஆகாரம் தமக்குப் போதுமான தென்று அவர் கண்டறிந்து அந்த அளவு பழங்களையும், மரக்கறிகளையும், அவர் சேர்த்துக்கொண்டு வந்தார். மாமிஸத்தை அவர் சேர்த்துக்கொள்வதில்லை. அவருடைய சரீரம் ஆரோக்கிய மடைந்தது. 90 வயதுக்கு மேல் 109 வயதுக்குள்தான் அவர் 25 பெரிய புத்தகங்களை எழுதினார். அநேகமாக ஒவ்வொருவரும் அளவுக்கு மிஞ்சிப் புசிக்கிறார்கள். அதுவும், பல பதார்த்தங்கள் கலந்ததாக இருக்கிறது. ஒரு வேளையில் ஒரேவித ஆகாரப் பதார்த்தத்தைப் புசித்ததால், சரீரம்

அதிகப் பளுவாக இருந்ததையும் சரீரத்தில் வேறுபல உபாதைகள் இருந்ததையும் ஒருவர் நிவர்த்தி செய்து கொண்டது எனக்குத் தெரியும்.

நீங்கள் புசிக்கும் ஆகாரத்தின் அளவைக் குறைத்துக் கொண்டு, சரியான பதார்த்தங்களைப் புசியுங்கள். அவ்விதம் செய்யின் குறைந்த அளவு போதுமானது. அதிகப்படியாக உபயோகமற்ற ஆகாரப் பதார்த்தங்களைப் புசிப்பதை விட, குறைந்த அளவு நல்ல ஆகாரத்தைப் புசிப்பது அனுகூலத்தைத் தரும். உங்களுடைய சரீரத்தில் மூன்று முக்கியமான வேலைகள் நடை பெறுகின்றன.

சரீரத்தில் சேர்த்தல்.—நீங்கள் புசிக்கும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களிலிருந்து சரீரத்திற்கு வேண்டியதைச் சேர்த்துக்கொள்ளுதல்.

கழித்தல்.—சரீரத்திலிருந்து விஷப் பதார்த்தங்களையும், கழிவுப் பதார்த்தங்களையும் வெளிப்படுத்துதல்; அதாவது, சரீரத்திற்கு வேண்டாதவைகளை வெளிப்படுத்துதல். சர்மத்திலுள்ள துவாரங்கள், குடல்கள், சுவாஸாசயங்கள் இவைகள் மூலமாக அவைகள் வெளிப்படுத்தப் படுகின்றன.

ஓய்வு.—நரம்புகளுக்கும் தசைகளுக்கும் புத்துயிர் ஏற்படும்படி அவைகளுக்கு பூரண ஓய்வு கொடுத்தல். சரீரத்திற்கு ஓய்வு ஏற்பட்டிருக்கும் சமயத்தில் ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் சரீரத்தில் சுலபமாகச் சேர்ந்து, கழிவுப் பதார்த்தங்கள் வெளிப்படுகின்றன.

நல்ல வழி.

நமது சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்துவருவதற்கு இந்த மூன்று வேலைகளும் சரியாக நடந்து வரவேண்டும். இவைகள் சரியாக நடந்துவரின் நம்முடைய சரீரமானது நல்ல ஆரோக்கியத்துடனிருக்கும்.

சரீரத்தில் ஆகாரம் ஒட்டுவது சரீரத்திலுள்ள உறுப்புகள் சரியாக வேலை செய்வதையும், சரியான ஆகாரப் பதார்த்தங்களைப் புசிப்பதையும் பொறுத்திருக்கிறது.

கழிவுப் பதார்த்தங்கள் வெளிப்படுவது உறுப்புகளின் வேலையையும், நீங்கள் புசிக்கும் ஆகாரம் சரியான தன்மையினதாக இருப்பதையும் பொறுத்திருக்கிறது.

ஓய்வு ஏற்படுவது மனதை ஹத்துக் குட்படுத்துவதையும், சரியான ஆகாரத்தைப் புசிப்பதையும் பொறுத்திருக்கிறது.

இராக்காலத்தில் அதிகமாகப் புசித்து விடாதீர்கள். படுக்கைக்குச் செல்வதற்குச் சற்று முன் புசிக்காதீர்கள். உங்களுடைய சரீரத்திலுள்ள உறுப்புகள் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள இடங்கொடுங்கள். அடுத்த நாள் வேலைக்குப் பக்குவ மடைவதற்காக உங்களுடைய சரீரமாகிய இயந்திரமானது போதிய அளவு ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளட்டும்.

நல்ல எண்ணங்களுடன் படுக்கைக்குச் செல்லுங்கள். இன்பகரமான விஷயங்களைப் பற்றியே சிந்தியுங்கள். அசைவற்றிருக்கும் ஜலத்தேக்கத்தைப் பற்றிச் சிந்தித்துக் கொண்டு படுக்கைக்குச் செல்லுவது நல்ல காரிய மென்பது எனக்குத் தெரியவந்திருக்கிறது. உங்களுடைய சரீரத்தில் உயிரானது ஆண்டவனுடைய சக்தியால் ஏற்பட்டிருக்கிறதென்றும், அது உங்களுடைய சொந்த சிருஷ்டியல்ல வென்றும் நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்காக ஆண்டவன் எல்லாவற்றையும் செய்கிறாரென்பதை ஞாபகப்படுத்திக் கொண்டு கவலையில்லாம லிருங்கள்.—ஹெல்த் மெஸ்ஸன்ஜர்.

சுவாஸிப்பதில் பகுத்தறிவை உபயோகித்தல்.

சரீர சக்தியைப் பெருக்கிக் கொள்ளக் கூடியவழிகள்.

(டப்ளியூ. ஆர்தர் லாங்)

எவ்விதம் உங்களுடைய மார்பு அகலும்படி செய்து கொள்ளுகிறீர்களென்று தெருவில் போகிறவரைக் கேட்டால், ஆழ்ந்து சுவாஸத்தை இழுப்பதாலேயே மார்பு அகலும்படி செய்துகொள்வதாக அவர் சொல்லுவார். ஆனல் ஒரு நிமிஷம் இதைப்பற்றி யோசித்தால் உண்மை இதற்கு நேர்விரோதமானதென்பது புலப்படும். மார்பை அகற்றிக் கொள்வதாலேயே அவர் ஆழ்ந்து சுவாஸத்தை இழுக்கிறார். சுவாஸித்தலானது நரம்புகளைப் பற்றிய வேலை. மார்புச் சுவர்கள் அகலுவதால் ஏற்படும் காலி இடத்தை நிரப்புவதற்கு காற்று உள்ளே பிரவேசிக்கிறதே தவிர வேறு எவ்வித சம்பந்தமும் அதற்கில்லை. ஆனல் காற்றை உபயோகித்துக் கொள்ளுவதில் தான் சூக்ஷ்மம் இருக்கிறது.

நீங்கள் தொடர்ச்சியாக உள்ள படிக்கட்டுகளின் மீது வேகமாக ஏறினுலும், மெதுவாக ஏறினுலும் ஒரே அளவு சக்திதான் வேண்டியிருக்கிறது. ஆனல் முதல்முறையானது நீங்கள் மூச்சு விடாமல் செய்யும். இரண்டாவது முறையில் உங்களுக்கு எவ்வித அசௌகரியமும் ஏற்படாது. ஏனெனில் நரம்புகளுக்கு வேகமாக வேலையைக் கொடுத்தால், சரீரத்தில் சேமிக்கப்பட்டிருக்கும் சக்தியானது சீக்கிரம் விரயமாகி, அதிகப்படியாக பிராணவாயு வேண்டியிருக்கும். மெதுவாக ஏறுகையில் சாதாரணமாக நீங்கள் சுவாஸிக்கையில் கிடைக்கும் காற்றிலுள்ள பிராணவாயு போதுமானது.

இதிலிருந்து சாதாரணமாக சரீரத்தில் சுவாஸிக்கப்படும் காற்றின் அளவு எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அதிகமாக இருக்கிறதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு அநுகூலமென்பது வெளிப்படுகிறது. சுவாஸ உறுப்புகளுக்கு அதிகசக்தியை உண்டுபண்ணுவதற்காகவே பிராணயாம வியாயாமங்கள் அப்பியஸிக்கப் படுகின்றன. ஆனல் சுவாஸிப்பதில் முக்கியமாகக்கவனிக்க வேண்டிய பல அம்சங்களை நாம் அலக்ஷியம் செய்து வருகிறோம். அவைகளில் சிந்தையைத் திருப்புவது அனுகூலத்தையுண்டு பண்ணும்.

சுவாஸிப்பதில் செய்யும் பிசகுகள்.

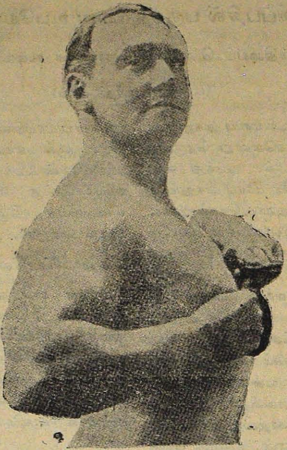
நீங்கள் நாசித்துவாரங்களின் வழியாகக் காற்றைச் சுவாஸித்து வாயின் வழியாக அதை வெளியே விடலாம்; அல்லது வாயின் வழியாகச் சுவாஸித்து நாசித்துவாரங்களின் வழியாக வெளியே விடலாம்; அல்லது வாயின் வழியாகவோ அல்லது நாசித்துவாரங்களின் வழியாகவோ சுவாஸித்து மூச்சுவிடலாம்.

இதில் எது சரியான வழி?

வேகமாகவும், உத்வேகத்துடனும் வேலைகளைச் செய்கையில் மூன்றாவது வழியே உத்தமமானது. ஆனல் சகஜமாக சுவாஸிப்பதற்குக் கடைசி வழியே சிறந்தது. ஏன்? ஒருவழியில் குறுகிய காலத்திற்குள் கிடைக்கக் கூடிய பூரண அளவு பிராணவாயுவையும் இழுத்துக் கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது; மற்றொரு வழியில் நாசித்துவாரங்கள் காற்றை சுத்தப் படுத்தி, அதற்கு உஷ்ணத்தை உண்டுபண்ணி, காற்று ஒரேநிதானமாக உள்ளே போகும்படி செய்யும். இவைகள் நாசித்வாரங்கள் செய்ய வேண்டிய முக்கியமான ஜோலிகள்.

பால்யம் முதலே நாசித் துவாரங்கள் வழியாகச் சுவாசித்துப் பழக்கப்படுத்தி வைக்கும் குழந்தைகளுக்கு அடினுயிட்ஸ் என்னும் தொண்டையில் சதை வளர்ச்சி வியாதி ஏற்படுவதில்லை. அந்த வியாதி கண்டவர்களும் நாசித்துவாரங்களின் வழியாக சுவாஸித்து அப்பியஸித்துக்கொண்டு விட்டால், அந்த

169879



[பிராணாயாம வியாயாமத்தினால் சரீரக்கட்டடைந்த மனிதன்.]

உபாதையிலிருந்து சீக்கிரம் விடுதலைபெறலாம்.

நாம் விலா எலும்புகளை உயர்த்திக் கொண்டு மேல் மார்பிலிருந்து சுவாஸித்துப் பழக்கம் செய்து கொண்டிருக்கலாம்; அல்லது அடி மார்பிலிருந்து சுவாஸித்துப் பழக்கப்படுத்திக் கொண்டிருக்கலாம்; அல்லது ஆழ்ந்து சுவாஸிக்கையில் இரண்டு முறைகளையும் கலந்து அனுஷ்டிக்கலாம். தசைகளின் முயற்சியின் மூலமாக நமது சுவாஸாசயங்களில் ஒரு பாகத்திலிருந்து மற்றொரு பாகத்திற்குக் காற்றை மாற்றிக் கொள்ளக் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

தவிரவும், நமது சரீரத்தின் பாணியை மாற்றிக் கொள்ளுவதன் மூலமாக நமது சரீரத்திற்கு அனுகூலத்தை உண்டு பண்ணிக் கொள்ளுவதற்காகப் பல வழிகளில் சுவாஸிக்கப் பழக்கம் கொள்ளலாம்.

இது பொதுவாகக் கற்றுக் கொடுக்கப் படாத போதிலும், பலவகைகளில் சுவாஸத்தை இழுத்தல் நமது சரீரத்தின் பல உறுப்புகள் சரியாக வேலை செய்வதற்கு உதவி செய்கின்றன.

பிராணாயாம வியாயாமங்கள்.

கீழே சில உதாரணங்களைக் குறிப்பிடுகிறேன்.

1. நன்றாக மல்லாக்கப் படுத்துக் கொண்டு, இரண்டு புஜங்களையும் இரண்டு பக்கங்களிலும் வைத்துக்கொண்டு, நன்றாகவும், ஆழ்ந்தும், மெதுவாகவும் சுவாஸத்தை இழுங்கள்.

2. நன்றாக மல்லாக்கப் படுத்துக்கொண்டு இரண்டு புஜங்களையும் தலைக்குநேராகக் கீழே நீட்டி விடுங்கள். உங்களுடைய மார்புச்சுவர்கள் குறிப்பிட்ட ஒரே நிலைமையில் இருந்து வருமாதலால், நீங்கள் சுவாஸிப்பதானது குறைவாகவே இருக்கும். இவ்விதம் செய்வது அடிவயிற்றைப் பிடித்துவிட்டுக் கொள்வது போலிருந்து, ஆகாரப் பதார்த்தங்கள்

சரியாக ஜீரணமாவதற்கும், ஈரல் சுத்தப்படுவதற்கும் உதவியாக இருக்கும்.

3. முன்போலவே படுத்துக்கொண்டு அடிவயிற்றில், அதாவது விலா வெலும்பு வளைவில் கைகளை வைத்துக்கொண்டு, மெதுவாக அழுத்தி, சுவாஸாசயங்களின் மேல் புறத்தில் சுவாஸத்தை இழுங்கள். கழுத்துப் பக்கத்திலுள்ள சுவாஸாசயங்களின் உச்சிபாகத்தில்தான், சுவாஸாசயத் தொல்லைகள் ஏற்படுகின்றன. இந்தமுறையானது பல காரியங்களைச் செய்யும். இதனால் சுவாஸாசயத் தசை அதிகரித்து, விலா வெலும்புகளுக்கு இடையிலிருக்கும் சுவ ஸ நரம்புகள் அபிவிருத்தி அடைந்து, ஹிருதயம் சரியாகப் பிடித்து விடப்பட்டு, அடிவயிற்றிலுள்ள கருவிகளின் பளு நிவர்த்தியாகும்.

4. ஒரு பக்கமாகப் படுத்துக்கொள்ளுவதால் மற்றொரு பக்கத்தில் ஆழ்ந்து சுவாஸத்தை இழுப்பது சாத்தியப்படும்.

இனி செய்யக்கூடாதவைகள் சிலவற்றைச் சொல்லுகிறேன்:—

தூம்புகள் அடைந்திருக்கும் அறையிலாவது, அல்லது தூங்கி எழுந்தவுடனாவது பிராணயம வியாயாமங்களைச செய்யாதீர்கள்.

சுவாஸத்தை இழுப்பதற்காகத் தரையில் படுத்துக் கொள்ளாதீர்கள். அதில் தூம்பு படிந்திருக்கும். கீழே ஒரு விரிப்பைப் போட்டுக்கொள்ளுங்கள்; அல்லது மேஜையின் மீது படுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

புதிதாகவாவது, குளிர்ச்சியாகவாவது, அல்லது ஜலம் கலந்ததாகவாவதுள்ள காற்றுக்கு அஞ்சாதீர்கள். அதிக சீதளமான வர்தாவரணமானது உங்களுடைய மனதை கவரத்தக்கதாக இராது. இருந்தாலும் அது அடைசலானதாகவாவது, உஷ்ணமாகவாவது அல்லது கெட்டுப் போனதாகவாவது இருந்துவரும் காற்றைவிட மேலானது.

சுவாஸத்தை இழுப்பதற்காக வாயைத் திறக்காதீர்கள். சாப்பிடுவதற்கும், பேசுவதற்குமே வாயைத் திறவுங்கள்.

மூச்சு விடுவது சிரமமாக இருக்கையில் பிராணாயாம வியாயாமங்களையாவது, அல்லது சுவாஸாசயங்களைக் கட்டுப்படுத்தும் முயற்சிகளையாவது செய்யாதீர்கள்.

ஒரு காலத்தில் ஒன்றுக்கு அதிகமான வியாயாமங்களைச் செய்யாதீர்கள். நாளுக்கு ஒரு வியாயாமமே செய்யுங்கள். 12 தடவை இந்த விதமாகக் காற்றை இழுங்கள். காற்றை ஆழ்ந்து இழுப்பது எவ்வளவு அவசியமோ அவ்விதமே அதை வெளிப்படுத்துவதும் அவசிய மென்பதை மறந்து விடாதீர்கள்.

உங்களுடைய சரீரம் சீதளமாக இருக்கையில் ஆழ்ந்து சுவாசிப்பதால் உங்களுடைய சரீரமானது உஷ்ணமடையு மென்பதை மறந்து விடாதீர்கள். நீங்கள் கண்களைத் திருந்தாலும், உங்களுடைய மூளை கனத்திருந்தாலும் திறந்த வெளியிலிருந்து ஆழ்ந்து சுவாஸத்தை இழுப்பது அனுகூலத்தைத் தரும்.

புகையிலைப் புகையை உள்ளே இழுக்காதீர்கள்.

கடைசியாக அடியிற் குறிப்பிடும் சாமான்ய விஷயத்தை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்:—உங்களுடைய சுவாஸாசயத் தசைகளில் ஒரு பாகம் வேலை செய்யாமல் இருக்கும். எவ்வளவுக் கெவ்வளவு அதிகமாக நீங்கள் பிராணாயாம வியாயாமங்களைச் செய்து வருகிறீர்களோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு அதிகமாக சுவாஸாசயத் தசைகளுக்கு வேலை ஏற்படும். இதனால் உங்களுடைய சரீரம் ஆரோக்கியமடையும்.—ஹெல்த் அண்டு விடிரெங்த்.

குழந்தைகளின் அபாயகாலம்.

கோடை காலத்தைத் தாய்மார்கள் சமாளித்துக் கொள்ளுவதற்குச் சில யோசனைகள்.

கோடை காலமானது உங்களுடைய குழந்தைகளுக்கு அபாயகரமானது. இந்தக் காலத்தில் குழந்தைகளை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக் கொள்ளுவதற்குக் கற்றுக் கொடுப்பதே இந்தப் பிரசுரத்தின் நோக்கம். ஒவ்வொரு நாளும் 24 மணி நேரம் அடங்கியதாக இருக்கிறது. இந்த 24 மணி நேரத்தில் என்னென்ன செய்ய வேண்டுமென்று இந்தப் பிரசுரத்தில் சொல்லப்பட் டிருக்கிறது.

ஆகாரம் கொடுத்தல்:—காலையில் குழந்தை விழித்துக் கொள்ளும் நேரத்திலிருந்து நாம் ஆரம்பிப்போம். காலையில் எழுந்திருக்கையில் குழந்தை ஆரோக்கியமாகவும், குஷியாகவுமிருக்கிறது. நீங்கள் எழுந்திருப்பதற்குத் தயாராவதற்கு முன் அது விழித்துக் கொண்டுவிடுகிறது. முதலில் அதற்கு என்ன செய்யப் போகிறீர்கள்? முதலில் அதற்கு ஆகாரத்தைக் கொடுக்கவேண்டும். இயற்கை விதித்துள்ள தர்மத்தின்படி அதற்கு ஆகாரம் கொடுக்கமுடியாத துர்ப்பாக்கிய நிலைமையில் நீங்கள் இருந்துவரின், சரியான பால் புட்டியைப் பார்த்து உபயோகிக்கவேண்டும். அந்தப் பால்புட்டியை வென்னீரில் கொதிக்க வைத்து விடவேண்டும். பால் புகட்டும் புட்டியும் புகட்டும் காமபும் வென்னீரில் கொதிக்கவைக்கப்பட வேண்டும். அழுக்கான புட்டியிலும் காமபிலும்தான் வியாதிகளை உண்டு பண்ணும் கிருமிகள் தங்கியிருக்கின்றன.

அடுத்தது பால். அது புதிதாகவும், ருசியாகவும் இருக்கவேண்டும். பழைய பாலை உபயோகிக்கக்கூடாது. பாலில் அபாயகரமான வியாதிக்கிருமிகள் உற்பத்தியாகின்றன.

கிலிப்தமான வேளைகளில் குழந்தைகளுக்கு ஆகாரத்தைக் கொடுக்கவேண்டும். அதிகப்படியாகக் குழந்தைகளுக்கு ஆகாரத்தைக் கொடுக்கக்கூடாது. ஆகாரவேளைகளுக்கு இடையில் நன்றாகக் காய்ச்சி ஆற வைத்த ஜலத்தைக் கொடுக்கத் தவறிவிடக்கூடாது. ஜலம் வேண்டும்போது குழந்தை அழும். பாலுக்காக குழந்தை அழுகிறதென்று நினைத்துக் கொண்டு விடக்கூடாது. குழந்தையின் பாலைக் குளிர்ச்சியான இடத்தில் நன்றாக மூடி வைக்க வேண்டும். பனிக்கட்டிப் பெட்டியில் வைத்திருப்பது உத்தமம். பனிக்கட்டி கிடைக்காவிடில் பாலைப் புட்டியிலாவது, ஜாடியிலாவது கொட்டி, ஜலத்தில் வைத்து வைக்க வேண்டும். எப்பொழுதும் பால் குளிர்ச்சியாகவே வைத்திருக்கப்படவேண்டும். ஒவ்வொரு வேளையும் குழந்தைக்குப் பாலைக் கொடுக்குமுன் பாலைக் கொடுக்கும் புட்டியையும், பால் காம்பையும் வென்னீரில் நன்றாகக் கொதிக்கவைத்துவிட வேண்டும். இவ்விதம் செய்துவரின் குழந்தைகளுடைய குடலில் எவ்வித உபாதையு மேற்படாது.

புட்டியைக் கழுவவேண்டிய விதமாவது.—

1. கடைசியாகக் குழந்தைக்குப் பால் புகட்டிய பிறகு மிச்சமிருக்கும் பாலைக் கீழே கொட்டிவிட வேண்டும்.

2. அந்த புட்டி நன்றாகச் சுத்தப்படும் வரையில் குளிர்ந்த ஜலத்தைவிட்டுக்குலுக்கி, நன்றாகக் கழுவ வேண்டும்.

3. பிறகு சிறிது பைகார்பனேட் ஆப் சோடாவாவது அல்லது மரக்கரியாவது சேர்த்த வென்னீர் ஜலத்தைவிட்டு நன்றாகக் கழுவ வேண்டும்.

4. இவ்விதமே மூலைக் காம்பின் உள் புறத்தையும் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

5. இரண்டையும் சிறிது பைகார்பனேட் ஆப் ஸோடாவைக் கரைத்த வென்னீர் ஜலத்தில் அடுத்த தடவை பால் புகட்டும் வரையில் போட்டுவைக்க வேண்டும்.

6. தினம் ஒருமுறை வெந்நீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைக்க வேண்டும்.

ஆடைகள்:—குழந்தையின் ஆடையானது குளிர்ச்சியானதாகவும், சாமான்யமானதாகவும் இருக்க வேண்டும். கோடை அதிகமாக இருக்கும் காலத்தில் குழந்தைக்கு மெல்லிய பரிவட்டத்தையும், மெல்லிய கம்பிளி ஷர்ட்டையுமே போட்டு வைக்கவேண்டும். பரிவட்டங்களை ஸேப்டி பின்களால் கோர்த்து வைக்க வேண்டும். குழந்தையின் ஆடைகள் சுத்தமாக இருக்கவேண்டும் அசங்கியப்பட்டுப் போன ஆடைகளை உடனே அகற்றிவிட வேண்டும். ஈரப்பட்டுப்போன ஆடைகளையும், அசங்கிய மடைந்துவிட்ட ஆடைகளையும் காலதாமத மன்னியில் வெந்நீரில் சுத்தம் செய்யவேண்டும். மறுபடியும் அவைகளைக் குழைந்தைகளுக்கு உபயோகிக்கு முன் அவைகள் நன்முக உலர்ந்திருக்கின்றனவாவென்று கவனிக்க வேண்டும். அசௌகரியத்தை உண்டுபண்ணக்கூடிய ஆடைகளையாவது, எரிச்சலை உண்டுபண்ணக்கூடிய ஆடைகளையாவது உடுத்திவிடக்கூடாது. குழந்தைகளுக்கு உடுத்திவிடும் ஆடைகள் தளர்ச்சியாக இருக்க வேண்டும். குழந்தைகள் கால்களையும், கைகளையும் தாராளமாக உபயோகிப்பதற்கு அவைகள் இடைஞ்சலாக இருக்கக் கூடாது. குழந்தைகள் பாதங்களை உஷ்ணமாகவும், தலையைக் குளிர்ச்சியாகவும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஸ்நானம் செய்வித்தல் :—குழந்தைகள் பிறந்து 10 தினங்களான பிறகு அவைகளுக்கு எவ்வித அசௌக்கியமுமில்லாத வரையில் தினமொருமுறையாவது அவைகளைத் தொட்டியில் ஸ்நானம் செய்விக்க வேண்டும். கிலிப்தமான நேரத்திலும் ஆகாரத்தைக் கொடுப்பதற்கு முன்னும் அவ்விதம் ஸ்நானம் செய்விக்கவேண்டும். அதிக உஷ்ணகாலத்தில் தினமொரு முறை தொட்டியில் ஸ்நானம் செய்விப்பதைத்தவிர இரண்டொருதடவை கடற்பஞ்சை வெந்நீரில் நனைத்துத் துடைத்து விடலாம்.

தூக்கம்.—குழந்தைகள் நன்முகத் தூங்க வேண்டும். அவைகளை அமைதியாக வைத்திருக்கவேண்டும். மிகச்சிறிய குழந்தைகளை அதிகமாகக் கையிலெடுக்கக்கூடாது. 3-வயது வரையில் குழந்தைகள் இரவில் 12 மணி நேரம் தூங்கவேண்டும். காலையிலும் மாலையிலும் அது சிறிது தூங்கவேண்டும். வாதாவரணம் சாந்தமாக இருக்கையில் சாத்தியமான வரையில் குழந்தைகளைத் திறந்த வெளிகளிலேயே விட்டு வைத்திருக்கவேண்டும். ஆனுல் ஈக்கள் குழந்தைகளைத் தீண்டாமல் கவனித்துக் கொள்ளவேண்டும். குழந்தைகள் தூங்குவதற்காக விரப்புகளைக் கொடுக்கக்கூடாது. குழந்தை அழாமலிருப்பதற்காக அது வாயில் வைத்துக்கொள்ளும்படி அதன் கையில் பொம்மையைக் கொடுத்துவிடக் கூடாது.

கிருமிகளைச் சுமந்து செல்லுபவைகளில் பொம்மையானது மிகக் கொடியது.

அதிஸாரம்:—இது அபாயக் குறியாகும். இந்த உபாதை ஏற்படின், குழந்தைக்குக் கொடுக்கும் ஆகாரம் அதற்கு ஒத்துக் கொள்ளவில்லை என்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகளுடைய மலமானது பசுமையாக விருந்தால் உடனே உங்களுடைய குடும்ப வைத்தியரைக் கூப்பிடுங்கள்; அல்லது சமீபத்திலுள்ள குழந்தை சிகிச்சைச் சாலைக்குச் செல்லுங்கள். அதிகப்படியாக ஆகாரத்தைக் கொடுப்பதாலும், கெட்டுப் போன ஆகாரத்தைக் கொடுப்பதாலுமே அநேகமாக அதிஸாரம் ஏற்படுகிறது. இது கண்டதும் ஆகாரம் கொடுப்பதை நிறுத்திவிட்டு வெந்நீர் ஜலத்தைக் கொடுத்துவிட்டு வைத்தியருக்குச் சொல்லி அனுப்புவதோ, அல்லது குழந்தை சிகிச்சைச்சாலைக்கு செல்லுவதோ உத்தமம். ஆனுல் இது தொத்து வியாதியானதால் குழந்தையையே அந்த சிகிச்சைச் சாலைக்குள் கொண்டுபோகாமலிருப்பது உத்தமம்.

மலச்சிக்கல்:—மலச்சிக்கலை நிவர்த்தி செய்வதற்காக விளக்கெண்ணெயைக் கொடுக்க

பொம்மைகளைக் கொடுக்காதீர்கள்.

[குழந்தைகளிடத்தில் பொம்மைகளைக்கொடுக்கும் வழக்கம் பிரான்ஸில் சட்டமூலமாகத் தடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. கிரேட்பிரிட்டனில் இவ்விதச்சட்டத்தை இயற்றவேண்டுமென்ற கிளர்ச்சி பலமாக இருக்கிறது. குழந்தைகளுக்குச் சமாதானத்தை உண்டு பண்ணுவதற்காக இந்த கோரத்தனமான வஸ்துவை குழந்தைகளிடம் கொடுக்கும் வழக்கத்தைத் தடுப்பதற்காக நேஷனல்குழந்தைகள் வாரக் கவுன்ஸிலானது போராடிவருகிறது.]

தீர்கள். உங்களுடைய வைத்தியரைக் கலந்து கொண்டு, அவர் குறிப்பிடுகிற ஆகாரத்தைக் கொடுங்கள். மருந்தைக் கொடுக்குமுன் அடியிற்கண்டவைகளைப் பரீக்ஷித்துப் பாருங்கள்.

1. ஆகார வேளைகளுக்கு இடையில் அதிகமாக ஜலத்தைக் கொடுத்தல்; (2) ஆகாரத்தைக்கொடுத்தபிறகு ½ தேக்கரண்டி முதல்ஒரு தேக்கரண்டி வரையில் ஆலிவ்எண்ணெயையோ அல்லது வேறு ருசியான எண்ணெயையையோ கொடுத்தல். சிறிது ஜலத்தில் விட்டு சர்க்கரையைப் போட்டுக் கொடுத்தால், குழந்தை சுலபமாகச் சாப்பிட்டுவிடும்.

மலபாதை நிவர்த்தி:—தினம் ஒரு தடவை முதல் மூன்று தடவை வரையில் குழந்தை வெளிக்குப் போகவேண்டும். அந்த மலமானது மிருதுவாகவும், கடுகு நிறத்தினதாகவும் இருக்கவேண்டும். அதில் கட்டி தட்டி யிருக்கக் கூடாது. தயிர் முதலியதும் கட்டி யிருக்கக் கூடாது. குழந்தையின் மலம் இவ்வித மில்லாம லிருந்தால், அதற்குக் கொடுக்கும் ஆகாரத்திலோ, அல்லது அந்த ஆகாரத்தைக் கொடுக்கும் முறையிலோ பிசகிருக்கிறதென்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

வாந்தி செய்தல்.— குழந்தை வாந்தியெடுப்பதால் அதற்கு அபாயகரமான வியாதி ஏற்பட்டிருக்கிறதென்று நினைத்து அழ வேண்டியதில்லை. அதிகப்படியாகவாவது அல்லது அதிக வேகமாகவாவது ஆகாரத்தைக் கொடுத்து விடுவதாலும், குழந்தைக்கு ஒத்துக்கொள்ளாத ஆகாரத்தைக் கொடுப்பதாலும் வாந்தி ஏற்படலாம். சில சமயங்களில் ஆகாரத்தைப் புகட்டுகையில் குழந்தையைச் சரியானபடி வைத்துக்கொள்ளாததாலும்

குழந்தை வாந்தி செய்யலாம். ஆகாரத்தைக் கொடுக்கையிலும், அதற்குப் பிறகும் குழந்தையை அமைதியாக வைத்துக் கொள்ளாததாலும் அது வாந்தி செய்யலாம்.

சில யோசனைகள்.—குழந்தைகளும், குழந்தைகளின் ஆகாரப் பதார்த்தங்களும் இருக்கும் இடங்களில் ஈக்கள் அணுக இடம் கொடுக்காதிர்கள். அசங்கியப்பட்டுப் போன குழந்தைகளின் துணிகளை ஈக்கள் வரக்கூடாத இடத்தில் ஒரு கூடையில் போட்டு மூடிவைக்க வேண்டும். அவைகளைச் சுத்தம் செய்த பிறகு வென்னீரில் போட்டு வேகவைக்கவேண்டும். குழந்தைகளுடைய ஆடைகளைச் சுத்தம் செய்வதற்கு ஸோடா உப்பை உபயோகப்படுத்தக்கூடாது.

குழந்தைகளுடைய ஆகாரத்தைத் தயார் செய்யுமுன் உங்களுடைய கைகளை நன்றாகச் சுத்தம் செய்து கொள்ளவேண்டும்.

குழந்தைகளுக்குக் கடுமையான வியாதி ஏற்பட்டிருக்கும் குறிகள் தெரிந்தால் உடனே வைத்தியருக்குச் சொல்லியனுப்ப வேண்டும்.

திடீரென்று குழந்தைக்கு முலைப்பால் கொடுப்பதை நிறுத்திவிடக்கூடாது. எந்தக் காலத்தில் முலைப்பால் கொடுப்பதை நிறுத்தலாமென்று வைத்தியரைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுவது உத்தமம். அவர் சொல்லுகிறபடி செய்யவேண்டும்.

சிறிய குழந்தைகளுக்கு கெட்டியான ஆகாரத்தைக் கொடுக்கக்கூடாது.

குழந்தைகளுக்கு அளவுக்கு மிஞ்சியும் ஆகாரத்தைக் கொடுக்கக்கூடாது. குறைத்துக் கொடுப்பதை விட அதிகமாகக் கொடுப்பதால் குழந்தைக்குக் கெடுதி ஏற்படும்.—செம்பிறைச் சங்கத்தினர் வெளியீடு.

பால் சப்ளை.

பாலை உபயோகிப்பவர் சுத்தமாகவும் சுசியாகவுமுள்ள பாலைவாங்குவதன் மூலமாகத் தம்முடைய குடும்பத்தைப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

சுத்தமான பாலை வைத்திருக்கும் பாத்திரத்தில் அடியில் எவ்வித மஷ்டுவேனும் தங்கியிருந்தால் பால்காரனிடம் உடனே புகார் செய்யவேண்டும். அவ்விதம் புகார் செய்தும் பாலில் மஷ்டு தங்கி வந்தால், பால்காரனை மாற்றிவிடவேண்டும்.

அசுத்தமான பண்ணையிலிருந்து வரும் பாலை விட சுத்தமான பண்ணையிலிருந்து வரும் பாலானது அதிக காலம் கெடாமல் இருக்கும்.

பாலை உபயோகிப்பவர் வீட்டில் பால் கெட்டுப் போய்விடுவதால், அதிஸாரம், ஸன்னிபாத ஜுரம், ஸ்கார்லெட் ஜுரம், டிப்தீரியா முதலிய பலகொடிய வியாதிகள் ஏற்படும். அடியிற் கண்ட காரணங்களால் பால் கெட்டுப்போகலாம்:—

(1) நன்றாகச் சுத்தம் செய்யப்படாதபாத்திரங்களில் பாலை வாங்கி வைத்தல்.

(2) பாலை வாங்கி வைக்கத்தகுதியற்ற இடத்தில் அதை வைத்திருத்தல்.

(3) பாலை வைத்திருக்கும் பாத்திரங்களை மூடாமல் வைத்திருத்தல்.

(4) ஈக்களும் தூசும்.

பால் பாத்திரங்களைச் சுத்தம் செய்தல்.

பாலைப் பாத்திரங்களிலிருந்து கொட்டிய பிறகு அந்தப் பாத்திரத்தில் சுத்த ஜலத்தை விட்டு நன்றாகத் தேய்த்துக் கழுவி பிறகு நல்ல வென்னீரில் சிறிது காலம் போட்டு வைக்க வேண்டும். இன்னொரு பாத்திரத்தில் போட்டு வைக்க முடியாதபடி இந்தப் பாத்திரம் பெரிதாக இருந்தால், இதில் நல்ல வென்னீரை விட்டுக் கழுவவேண்டும்.

பாலை வைத்திருக்க வேண்டிய இடம்.

பாலை குளிர்ச்சியாகவும், நல்ல காற்றோட்டமுள்ளதாகவும், சுத்தமாகவும் உள்ள இடத்தில் வைத்திருக்கவேண்டும். உஷ்ணமாகவும், தும்பு நிறைந்ததாகவுமுள்ள அறையில் வைத்திருக்கக் கூடாது.

பாலில் கிருமிகள் சீக்கிரமாக அதிகரித்து விடுவதாலேயே அது புளித்துப் போய் விடுகிறது. பாலைக் குளிர்ச்சியான இடத்தில் வைத்திருந்தால், இந்தக் கிருமிகள் சீக்கிரமாக அதிகரிப்பதில்லை. இதனால் பாலும் சீக்கிரம் புளித்துப் போவதில்லை. இதனால் தான் கோடைகாலத்தை விட மழைக் காலத்தில் பாலானது சீக்கிரம் கெட்டுப் போய்விடாமலிருக்கிறது.

பாலில் உஷ்ணத்தால் கிருமிகள் அதிகரித்து விடுகிறது. ஆகையால் பாலைக் கூடிய வரையில் குளிர்ச்சியான இடத்தில் வைத்திருக்கவேண்டும்.

கோடைகாலத்தில் பால் பாத்திரத்தை ஜலத்தொட்டியில் வைத்திருக்கவேண்டும்.

சவுகரியமான நிலைமையிலும் பாலை அதிக காலம் வைத்திருக்கக்கூடாது.

மூடிய பாத்திரங்கள்.

பாலில் ஈக்களும், தும்பும் சேர்ந்து விடாமலிருப்பதற்காக அதை மூடிவைத்திருக்க வேண்டும். பாலை மூடிவைத்திருந்தால், அது ருசியாக இருக்காதென்று நினைப்பது சுத்தப் பிசகு.

ஈக்கள்.

ஈக்கள் தங்களுடைய கால்களில் ஏராளமாகக் கிருமிகளைச் சுமந்து செல்லுகின்றன. அந்தக் கிருமிகளில் அதிஸாரம், ஸன்னிபாத ஜுரம் முதலிய கொடிய வியாதிகளின் கிருமிகளும் இருக்கலாம். ஆகவே வீட்டுக்குள் பாலிருக்குமிடத்தில் ஈக்கள் அணுகாமல் வெகு ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும்.

எல்லா விதமான எருக்களிலும் அழுகிப் போகும் வஸ்துக்களிலும் ஈக்கள் உற்பத்தியாகின்றன. ஆகவே அத்தகைய வஸ்துக்களை மூடி வைத்து, அப்போதைக்கப்போது அவைகளை அகற்றி விடவேண்டும். சாம்பல் தொட்டிகளை வாரமொரு முறையேனும் சுத்தம் செய்யவேண்டும். ஈக்களின் முட்டைகள் 8 நாள் முதல் 10 நாட்களுக்குள் குஞ்சு பொரிக்கும்.

சுகாதாரத் துணுக்குகள்.

வீட்டுக்குள் உலவும் காற்றானது வெளிக்காற்றைப்போல அவ்வளவு சுத்தமாக இராததலால், சாத்தியமான காலத்தைத் திறந்த வெளிகளிலும் விசேஷமாகக் கடற்கரையோரங்களிலும் செலவிட வேண்டும். தினம் இரண்டு மணி நேரமாவது இவ்விதம் சுத்தமான காற்றைத் திறந்த வெளிகளிலிருந்து சுவாஸிக்க வேண்டும். குடியிருப்பு வீடுகளுக்கு வெகு தொலைவிலேயே சுத்தமான காற்று தாராளமாக வீசுவதால், அடிக்கடி திறந்தவெளிகளுள்ள இடங்களுக்குச் சென்று வசியுங்கள்.

நீங்கள் ஒரு வீட்டுக்குள் நுழைகையில், அங்கு உலவும் காற்றானது ஒருவகை துர்க்கந்தத்தைக் கொடுப்பதாக இருந்தால் இந்த இடத்தில் உலவும் காற்றானது சுத்தமானதில்லையென்று கருதவேண்டும். இதற்கு என்ன காரணமென்பதைத் தெரிந்து கொண்டு கதவுகளையும் ஜன்னல்களையும் திறந்துவிட வேண்டும்.

* * *

மதுஸாரமானது ஒரு விஷம். அது ஜீவப்பிராணிகளையும், செடிகளையும் கொன்று விடுகிறது. வேறு பல விஷங்களைப்போல் அதற்கும் சிறிது ஔஷத சக்தி யிருக்கிறது.

ஆனால் ஔஷதமாக அதை உபயோகிப்பதாக நினைத்து, அதனை அளவுக்குமிஞ்சி உபயோகித்துவிடக் கூடாது.

* * *

குழந்தைகளுக்கு கெடியாரத்தைப்பார்த்துக் கொண்டு வேளா வேளையில் ஆகாரத்தைக் கொடுக்கவும். ஒரு கணக்கில்லாமலுமாவது குழந்தை எழும்பொழுதாவது ஆகாரத்தைக் கொடுக்காதீர்கள். குழந்தைகளுக்கு கிலிப்தமான வேளைகளில் ஆகாரத்தைக் கொடுக்காவிடில் அவைகளுக்கு அஜீரணம் ஏற்பட்டு, சரீரத்தில் உபாதை உண்டாகி, அவைகள் அழுகின்றன. குழந்தைகளிடத்தில் எப்பொழுதும் பொம்மையைக்கொடுக்காதீர்கள்.

* * *

சரீர உஷ்ணத்தைக் குறைப்பதற்காக குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்யும்முறை உபயோகிக்கப்படுகிறது. பிணியாளிகள் நன்றாகத் தூங்குவதற்காகவும், வியர்வை வெளிப்படுவதற்காகவும், வலி உபாதை நிவர்த்தியாவதற்காகவும், வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்விக்கப்படுகிறது. தலைவலியையும், சீதளத்தையும் நிவர்த்திசெய்வதற்காக கடுகை அரைத்துக் கரைத்த ஜலத்தில் பாதங்களுக்கு ஸ்நானம் செய்விக்கப்படுகிறது.

* * *

பார்லி கஞ்சியைப் பின்வருமாறு தயாரிக்க வேண்டும்.—இரண்டு தேக்கரண்டி பார்லியை நன்றாக ஜலத்தில் சுத்தம் செய்யுங்கள். அதை ஒரு கறிச்சட்டியில் கொட்டி, அதில் ஒரு பைண்ட் ஜலத்தைச் சேருங்கள். அந்த ஜலமானது 2/3 பைண்டாகக் குறைந்துவிடும்படி மெதுவாகக்காய்ச்சுங்கள். பிறகு அதை வடிக்கட்டி, ஒரு மூடிய பாத்திரத்தில் கொட்டிவைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

குறிப்பு:—பார்லி ஜலமானது அதிககாலம் கெடாமலிருப்பதில்லை. ஆகையால் கஞ்சி புதிதாக இருப்பதற்காக தினம் பன்முறை அதைத் தயாரிக்கவேண்டும்.

* * *

படுக்கை அறையில் விளக்கை வைத்துக் கொள்ளாதீர்கள். விளக்கு இருந்தே தீரவேண்டுமாயின், அதை மெல்லிசாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். விளக்குகளால் காற்றுக் கெட்டுப்போய் விடுவதில்லை என்ற தப்பெண்ணம் இருந்துவருகிறது. ஒரு மனிதன் சுவாஸம் விடுவதால் காற்று எந்த அளவு கெட்டுப் போகிறதோ அந்த அளவு இரண்டு மெழுகுவர்த்தி விளக்குகளாவது இரண்டு எண்ணெய் விளக்குகளாவது காற்றைக் கெடுத்து விடுகின்றன. சிம்னியில்லாத ஒரு மண்ணெண்ணெய் விளக்கானது 7 பேர்கள் எந்த அளவு காற்றைக் கெடுக்கக்கூடுமோ அந்த அளவு கெடுத்துவிடும்.

* * *

வெற்றிலை போட்டுக் கொள்ளுவது ஜீரண சக்தியைப் பெருக்கும். ஜாக்கிரதையுடன் சுண்ணாம்பைத் தடவி, மிதமாக அதை உபயோகித்தால் எவ்விதக் கெடுதலுமில்லை. அளவுக்கு மிஞ்சிப் போய்விட்டால் பற்களை அது கெடுத்து, ஜீரணசக்தியை மழுக்கிவிடும்.

* * *

பைஸைக்கிளில் மிதமான தூரம் மிதமான வேகமாகச் செல்லுவது முதல்தரமான வியாயாமமாகும். களைத்துப் போகக்கூடிய விதமாக அதிகதூரம் செல்வது கெடுதலை விளைவிக்கும்.

* * *

தாய்ப்பால்தான் குழந்தைகளுக்கு எடுத்தது; பணச்சிலவுஇல்லாதது; குழந்தைகளுக்கு எவ்வித அபாயத்தையும் உண்டுபண்ணக் கூடாதது; ஒவ்வொரு தடவையும் கால்மணிநேரம் பால்கொடுக்கவேண்டும். பகலில் 2மணிநேரத்திற்கு ஒரு தடவையே கொடுக்கவேண்டும். இரவில் 11-மணிக்கும் மறுநாள் காலை 5-மணிக்குமேல் பால் கொடுக்கவேண்டும். குழந்தை அதிக வேகமாகப் பால் சாப்பிட இடங்கொடுக்காதீர்கள். குழந்தை பகல் காலத்தில் பால் கொடுக்கும் வேளையில்

தூங்கிக் கொண்டிருந்தால் எழுப்பலாம். இராத்திரி காலத்தில் எழுப்பக்கூடாது.

*** *** ***

நீர்க் கொள்ளுவான் காணுமல் தடுத்தல்: இந்த வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கிறவர்களுடன் நெருங்கிப் பழகுவதாலேயே இது ஏற்படுகிறது. ஆகையால் பிணியாளியைத் தனியான இடத்தில் வைத்து, அவரிருக்கும் இடத்தில் நச்சுக்காற்றகற்று மருந்தைத் தெளித்து சுத்தம் செய்யவேண்டும்.

*** *** ***

காலராவைத் தடுத்தல் :—மலத்திலிருந்தும், பால், ஜலம், ஆகாரம், தும்பு, ஈக்கள், உடைகள் இவைகள் மூலமாகவும் இந்த வியாதி ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கும் தொத்துகிறது. ஆகவே நன்ருகக் காய்ச்சிய ஜலத்தையும் பாலையும் குடித்தும் நன்ருக வெந்த ஆகாரப் பதார்த்தங்களைப் புசித்தும் இந்த வியாதி வாராமல் தடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

*** *** ***

காலரா வியாபக மடைந்திருக்கும் காலத்தில் ஜீர்ணமாகக் கூடாத ஆகாரங்களைச் சாப்பிடாதீர்கள். நன்ருகப் பழுக்காதவைகளாகவும் அதிகமாகப் பழுத்து அழுகிப் போனவைகளாகவு முள்ள பழங்களைச் சாப்பிடாதீர்கள். அதிஸாரமானது எல்லைமீறிப் போகும்படி விட்டுவிடாதீர்கள். எப்பொழுதும் பேதி மருந்துக்களைச் சாப்பிடாதீர்கள். நன்ருகக் காய்ச்சாத ஜலத்தையாவது, நன்ருக வேகாத ஆகாரப் பதார்த்தங்களையாவது உபயோகிக்காதீர்கள்.

*** *** ***

ஒரு வீட்டில் யாருக்கேனும் காலராக் கண்டால் அவரைத் தனிப்படுத்தி, அவருடைய உபயோகத்திற்காகத் தனியாகப் பாத்திரங்களைக் கொடுங்கள். அவர் தின்றவைகளை நச்சுக்காற்றகற்று மருந்தால் சுத்தம் செய்யுங்கள். அவருக்கு சிச்ருஷை செய்துவருவோர் தங்களுடைய கைகளை நச்சுக்காற்றகற்று மருந்தால் சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும். பிணியாளிகள் மீதாவது, அவருடைய மலத்திலாவது, அசங்கியப்பட்டுப்போன அவருடைய வஸ்திரங்களிலாவது ஈக்கள் உட்கார இடங்கொடுக்க தீர்கள். அவருடைய மலங்களிலும், வாந்தியிலும் நச்சுக்காற்றகற்று மருந்தைத் தெளித்து அவைகளை எரித்துவிடுங்கள்; அல்லது அவைகளைப் புதைத்துவிடுங்கள். அவருடைய சரீரத்தையும், உடைகளையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அவரிருக்கும் வீட்டையும், அதைச் சுற்றியுள்ள இடங்களையும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

*** *** ***

கொக்கோ சரீரத்திற்கு நல்ல புஷ்டியைக் கொடுக்கக்கூடியது. ஆனால் பலஹீனர்களுக்கு அது ஒத்துக்கொள்ளாது. அது சாதாரணமான வழியில் ஜலம், பால், சர்க்கரை இவைகளைக்கொண்டு தயார் செய்யப்படுகிறது. குழந்தைகளுக்கும், மாணவர்களுக்கும் இது ஏற்றது.

*** *** ***

காப்பியும், தேத்தண்ணீரும் களைப்புக் குறையும்படி செய்கின்றன. சரீரமும், மனதும் கஷ்டப்பட்டு அதிக வேலைசெய்து களைத்துப்போயிருக்கும் சமயத்தில் இரண்டில் எதைச் சாப்பிட்டாலும் களைப்பு நிவர்த்தியாகும். இவைகளில் எதையும் அதிகப்படியாகச் சேர்த்துக்கொண்டுவிட்டால் அஜீரணம், தூக்கமின்மை, நரம்புத்தளர்ச்சி முதலிய பல உபாதைகள் ஏற்படும். காப்பிப் பொடியாவது தேயிலையாவது நான்கு நிமிஷ நேரத்திற்கதிகமாக ஜலத்தில் இருக்கும்படி விட்டு வைக்கக்கூடாது. சாப்பிடுகையிலாவது, சாப்பாட்டுக்குப் பிறகாவது, அதிக உஷ்ணமாகவாவது, அதிக கெட்டியாகவாவது, அல்லது அதிகமாகவாவது காப்பியையாவது தேத்தண்ணீரையாவது சாப்பிடக் கூடாது.

தமிழ்நாடு ஆவணக் காப்பகம் நூலகம்
169879
சென்னை 600 008

கிரேட் பிரிட்டனில்

சென்ற வருஷத்தில் 3000 ஆஸ்பத்திரிகளில்

40,000,000 பேர்களுக்கு விரால் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

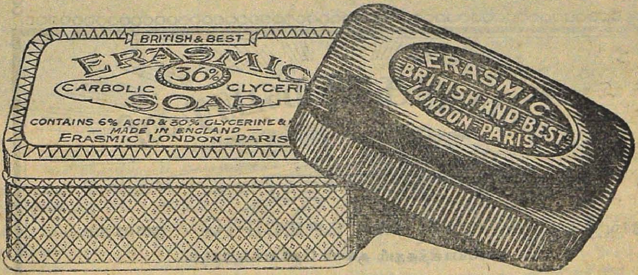
துர்ப்பலமடைந்து வருவோர்க்கும், பல ஹீனமான குழந்தைகளுக்கும், கர்ப்பஸ்திரீகளுக்கும், பிரஸவித்த ஸ்திரீகளுக்கும் இது முக்கிய ஆகாரப் பதார்த்தமாக உபயோகப்படுத்தப் படுகிறதென்பதை வைத்தியர்கள் பெருவாரியாக இதைஉபயோகிப்பதிலிருந்து அறிந்து கொள்ளலாம்.

இதில் எல்லாவித ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் சேர்ந்திருப்பதாலும், சரக்குகளின் சேர்க்கை ஒழுங்காகச் செய்யப்பட்டிருப்பதாலும் ஆகாரத்தை உட்கொள்ளாமல் கஷ்டப்படுத்தும் குழந்தைகளுக்கும், மற்றோருக்கும் இது நல்ல பலனைத் தரத்தக்கதாக இருக்கிறது.

உங்களுடைய குழந்தை நன்றாக வளர்ந்து வராவிடில் டாக்டர்களைப்போல் அதற்கு விராலைக் கொடுங்கள்.

VIROL

13　　விரால் லிமிட்டெட், ஹான்கர்லேன். ஈலிங், இங்கிலாந்து.



"எராஸ்மிக்"

36% கார்பாலிக் கிளிஸரின் சோப்

"மிகுந்த ஆறுதலைத் தரத்தக்க சோப்"

சகல சர்ம வியாதிகளையும் தடுக்கக்கூடியது.

பிரபல இணையில்லாத ஸ்நான சோப்

எராஸ்மிக் கம்பெனி லிமிட்டெட், லண்டன், பாரிஸ்.

ஆரோக்கியத்தைப்பற்றியும் பிரதம சிகித்ஸையைப் பற்றியும் உபயோகமுள்ள புஸ்தகங்கள்.

கனம் டாக்டர் யூ. ராமாரவ் அவர்களால் இயற்றப்பட்டவை.

ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பிரசங்கங்கள் செய்ய முக்கிய உதவி.

இந்தப் புஸ்தகங்கள் ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு, இந்தப் பாஷைகளில் கிடைக்கும்.

		அணா
1.	ஆரோக்கியமான வீடுகள்	2.
2.	டாக்டர் வருமுன் செய்யவேண்டியதென்ன?	2.
3.	பள்ளிக்கூட சுகாதாரம்	4.
4.	ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் ஜலம்	2.
5.	ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் காற்று	2.
6.	ஆரோக்கியமும் வியாதியும்	2.
7.	தடுக்கக்கூடிய வியாதிகள்	2.
8.	சாதாரண வியாதிக் கிருமிகள்	2.
9.	ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் பால்	2.
10.	சாராயமும் அதன் கெடுதல்களும்	2.
11.	தேக சுகாதாரம்	4.
12.	வீட்டில் சிகித்ஸை	8.
13.	ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் ஆகாரம்	8.
	பிரதம சிகித்ஸை—ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம், கன்னடம் பிரதி ஒன்றுக்கு	12

தேவையானவர்கள் அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிப்பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீகிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால்பெட்டி 166, மதராஸ்.

சுவாஸ காச நிவாரணி

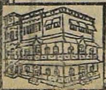
ROWJEE'S

ராவுஜீயின் பரம **ASTHMA SPECIFIC** ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸகாச நோயினல். பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒருதடவை ஔஷதத்தை உபயோகித்ததும் பிணியாளியின் சொல்லொணுத் துன்பமும், தூக்கமின்மையும் இதர உபாதைகளும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் மறைந்துவிடுகின்றன. இந்த ஔஷதத்தின் பக்குவ முறையைப் புட்டியின் மீதே நாம் குறிப்பிட்டிருப்பதால் எல்லா வைத்தியர்களும் இதைச் சிபார்சு செய்கிறார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0

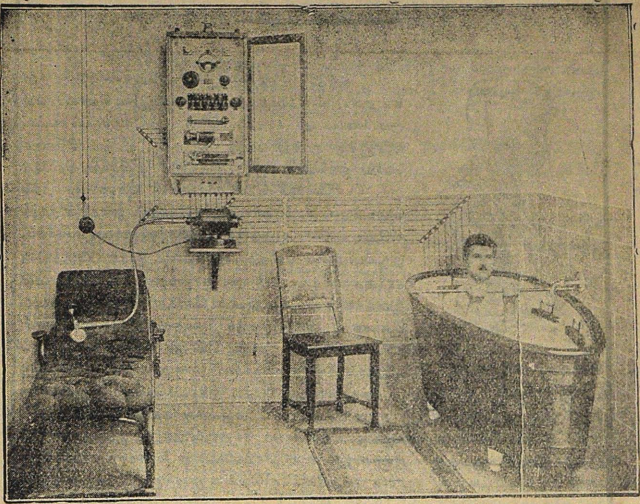


15

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

மின்சார சிகிச்சை

நவீன கால சிகிச்சை முறைகளில் மிகவும் உபயோகமானது



மின்சார சிகிச்சையானது

மனிதர்களுடைய உபாதைகளை நிவர்த்தி செய்வதற்குப் பரம உபகாரமாக இருக்கிறது. அடியிற்கண்ட உபாதைகளை அது நிவர்த்தி செய்யக்கூடியதாக இருக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது:—

வழுக்கை விழுதல்	நீர்ரோகம்	மனோவியாதி	கபவாத ஜுரம்
ரத்தமின்மை	சொறி	ஆண்மைத்தனமின்மை	வாயு உபாதை
சுவாஸகாசம்	யானைக்கால்	மஞ்சக்காமாலை	சர்ம வியாதிகள்
சளிக்கட்டு	ஈரல்இரைப்பை முதலிய	மலேரியா	தூக்கமின்மை
பிளவை	வைகளில் கோளாறு	மனக்களைப்பு	நரம்புப் பிடிப்பு
ரத்த நெருக்கடி	பாரிசவாயு	நரம்புக்கோளாறு	ரணம்
மலச்சிக்கல்	தலைவலி	நரம்பு பலஹீனம்	

முதலிய பல வியாதிகளை இது குணப்படுத்துகிறது.

அதிர்ச்சியாவது, வலியாவது இல்லாதது.

தினம் பல கேஸ்களுக்குச் சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது.

இதர விவரங்களுக்கு அடியிற்கண்ட விலாஸத்திற்கு எழுதவும்.

எலெக்டிரோ திரபியூடிக் இன்ஸ்டிடியூட்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, ஜார்ஜ் டவன், சென்னை.

விபத்துகள்.

எங்கும் விபத்துகள் அதிகரித்துக்கொண்டு வருகின்றன. காலதாமதமன்னியில் வைத்திய சிகிச்சை எங்கும் கிடைப்பது சாத்தியமில்லை. ஆகவே காயம் பட்டவர்களுக்கு சாஸ்திரீயமான வழியில் பிரதம சிகிச்சை செய்ய ஒவ்வொருவரும் புருஷரும், ஸ்திரீயும், சிறியோரும், பெரியோரும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். ரத்தம் கொட்டுதல், நரம்புகள் ஒடிந்துபோதல், ஜலத்தில் மூழ்கி விடுதல், பாம்பு கடி, தேள்கடி, கடுகாயம், விஷ சம்பந்தம், இழுப்பு, சூரிய ஒளித்தாக்கு, மயக்கம், மூச்சுத்திணறுதல், காக்கை வலிப்பு, கண்கள், காதுகள், நாசித்துவாரங்கள் இவைகளில் பிற வஸ்துக்கள் சேர்ந்து விடுதல், இத்தகைய கேஸ்களில் கையிலிருக்கும் வஸ்துகளைக்கொண்டு சாஸ்திரீயமான வழியில் அவசர சிகிச்சை செய்வதற்கு பிரதம சிகிச்சையென்று பெயர். "விபத்துகளில் பிரதம சிகிச்சை" என்னும் தலைப்புடன் டாக்டர் யூ. ராமராவ் எழுதியிருக்கும் புத்தகமானது பிரதம சிகிச்சைசெய்யும் வழியை உங்களுக்குக் கற்றுக்கொடுக்கிறது. நமது சகோதரப் பிரஜைகளில் எவருக்கேனும் விபத்து ஏற்பட்டு விடும்பொழுது அவருக்கு உதவிசெய்ய வேண்டுமென்னும் ஆஸ்தை எல்லோருக்கும் இருந்துவருகிறது. ஆனால் இன்னது செய்வதென்று தெரியாததாலும், தங்களுடைய தலையீட்டினால் அபாயம் முற்றிவிடுமோவென்ற பயத்தினாலும் அவர்கள் ஒன்றும் செய்யாமலிருக்கின்றனர். பிரதம சிகிச்சை செய்வதற்குப் பக்கத்தில் எவரேனும் இருந்தால் காப்பாற்றப்படக்கூடிய ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் பிரதிவருஷமும் கொள்ளைபோய் விடுகின்றன. ஆகவே இந்தப் புத்தகத்தின் பிரதியொன்றை உடனே வருவித்து, எவ்விதம் ஜனங்களைக் கஷ்டத்தினின்றும், அபாயத்தினின்றும் காப்பாற்றுவதென்பதைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள். இந்தப் புத்தகமானது சுலபமான நடையில், எல்லோரும் அறிந்து கொள்ளக்கூடிய விதமாக எழுதப்பட்டிருக்கிறது. இடையிடையே சித்திரப்படங்கள் பொறிக்கப்பட்டது. இதுவரை பல பதிப்புகள் அச்சாகி விட்டன. பதினுபிரக்கணக்கான பிரதிகளை ஜனங்கள் வாங்கியிருக்கிறார்கள். வைத்தியர்கள் இப்புத்தகத்தைப் புகழ்ந்து, அத்தாக்ஷி கொடுத்திருக்கிறார்கள். கவர்ன்மெண்டாரும், ரயில்வே கம்பெனியாரும், சுரங்கக் கம்பெனியாரும், தொழிற்சாலைக்காரர்களும், பாடசாலை தலைவர்களும் இப்புத்தகத்தை அதிகமாக வாங்குகிறார்கள். இங்கிலீஷ், கன்னடம், தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம் இந்தப் பாஷைகளில் பிரசுரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

விலை அணா 12.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

இந் நற்செய்தியை நீங்களே வைத்துக் கொள்ளாதீர்கள்! மற்றவர்களுக்கும் தெரிவியுங்கள் !!

ஆரோக்கிய தீபிகையில் மாதா மாதம் வெளியாகும் விஷயங்களை நீங்கள் படித்து நன்கு மதிக்கிறீர்களல்லவா? அப்படியானால் உங்கள் சிநேகிதர்களும் ஏன் அதைப் படித்துப் பயனடையக்கூடாது?

தங்கள் சிநேகிதர்களுடைய பெயர்களையும் அவர்கள் விலாசமும் கீழே குறிப்பிட்டிருக்கும் இடங்களில் எழுதியனுப்பினால் அவர்களுக்கு மாதிரிக் காப்பி அனுப்பச் சித்தமாயிருக்கிறோம்.

[இதை எழுதிப் பூர்த்திசெய்து, மதராஸ் தம்பு செட்டித்தெரு, நெ. 323, தபால்பெட்டி 166, ஆரோக்கிய தீபிகை மானேஜர் விலாசத்திற்கு அனுப்பவும்.]

இந்த பாகத்தை கத்தரித்து பூர்த்திசெய்து தபாலில் போடுங்கள்.

பெயர்..

விலாசம்..

....

பெயர்..

விலாசம்..

....

பெயர்..

விலாசம்..

....

பெயர்..

விலாசம்..

....

இவ்விஷயத்தில் சிரத்தையுள்ள உம்முடைய சிநேகிதர்கள் இன்னும் அநேகர் இருக்கும்பக்ஷத்தில், இம்மாதிரி துண்டுக்கடிதங்கள் வேண்டியவரை சப்ளை செய்கிறோம்; அல்லது பின்பக்கத்திலும் அவர்களுடைய பெயர்களையும் விலாசங்களையும், எழுதியனுப்பலாம்.

கையொப்பம்...

விலாசம்...

தேதி...........................

"வாழ்வு முறையால் ஆரோக்கியம் ஏற்படுகிறதேயன்றி மருந்து புட்டியினலன்று"

சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ளும் வழியைப் போதிக்கும் "ஆரோக்கிய தீபிகை" அந்த வேலையைத்தான் செய்துவருகிறது.

ஆசிரியர்கள்:—

கனம் டாக்டர். யூ. ராமராவ், டாக்டர். யூ. கிருஷ்ணராவ், எம். பி., பி. எஸ்.

"ஆரோக்கிய தீபிகை" யானது சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ளுவது எவ்விதமென்றும், வியாதிகள் எவ்விதம் உண்டாகின்றன வென்றும் வைத்தியர்கள் கண்டுபிடித்திருப்பது போதிக்கிறது. வைத்தியத்தொழிலில் விசேஷ அனுபவமுள்ள ஒருவர் உங்களுடைய வீட்டுக்கு வந்து, சுலபமான வழியில் ஆரோக்கிய தர்மங்களைப் போதிப்பதன் விசேஷத்தைச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். இந்த வேலையைத்தான் "ஆரோக்கிய தீபிகை" செய்து வருகிறது. ஒவ்வொரு மாத ஸஞ்சிகையிலும், ஆரோக்கியம், ஊட்டம், வியாதிகளைத் தடுத்துக்கொள்ளுதல், குழந்தைகளுக்கு ஆகாரத்தைப் புகட்டுதல், குழந்தைகளை வளர்த்தல் பிணியாளர்களுக்கு சுச்ருஷை செய்தல், சர்ப்ப ஸ்திரீகள் அனுஷ்டிக்கவேண்டிய தர்மங்கள், வியாயாமங்கள் முதலியவைகளைப்பற்றிய அரிய வியாசங்கள் அடங்கியிருக்கின்றன. குழந்தைகள், ஸ்திரீகள், உபாத்தியாயர்கள், மாணவர்கள் எல்லோருக்கும் உபயோகமான வியாஸங்கள் இதில் அடங்கியிருக்கும். இதை குடும்ப சுகாதார போதகர் என்று சொல்லலாம். வருஷம் ரூ. 1-8-0 கொடுத்தால் இந்த சஞ்சிகை கிடைக்கும்.

கீழ்க்கண்ட பாகத்தை வெட்டி அதில் உங்கள் விலாசத்தை எழுதி அனுப்புங்கள்.

"ஆரோக்கிய தீபிகை" மானேஜர்,
தபாற்பெட்டி நம்பர் 166, சென்னை.

ஐயா,

நான் "ஆரோக்கிய தீபிகை" யின் சந்தாதாராக இருந்து வருகிறேன்.........
......முதல் என்னை சந்தாதாராகப் பதிவு செய்துகொள்ளவும் * இன்று ஒருவருஷ சந்தா ரூ 1-8-0 ஐயும் மணியாடர் மூலமாக அனுப்பியிருக்கிறேன். வி பி கட்டண முள்பட ரூ 1-10-0 க்கு எனக்கு வி பி அனுப்பிவைக்கவும்.

முழுப்பெயர்...

உத்தியோகம்...

விலாஸம்...

கை எழுத்து...

* வேண்டியபாகத்தை வைத்துக்கொண்டு வேண்டாதபாகத்தை அடித்துவிடவும்.

கேஸரியின்

லோத்ரா.

ஸ்திரீகளுக்குள்ள சகல கஷ்டங்களையும் நிவர்த்திக்கும்.

பயனடைந்த பெண்மணிகளின் அபிப்பிராயம்

ஸ்ரீமதி மிஸர்ஸ் காத்தர் எழுதுகிறார்:—"நான் பத்து வருஷ காலமாய் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருந்த ருது சூலை, வயிற்று வலி கேசரியின் 'லோத்ரா'வை உபயோகித்த பிறகு அத்தியாச்சரியமாய் நிவர்த்தியாயிற்று."

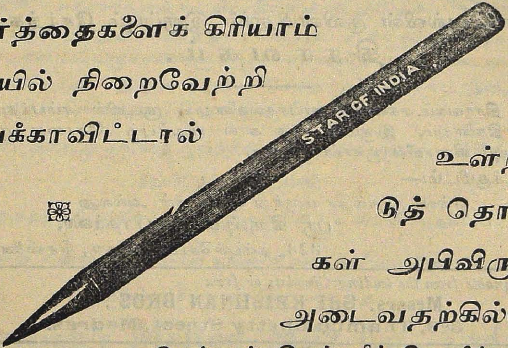
ஸ்ரீமதி கோபால பணிக்கர் எழுதுவதாவது:—'லோத்ரா' உபயோகித்ததால் நானும் என் சகோதரியும் ருது சூலைக் கஷ்டத்தினின்று நிவர்த்திக்கப்பட்டோம்.

இது எங்கும் கிடைக்கும்.

கேஸரி குடீரம்,

ஆயுர்வேத அவுஷத சாலை, எழும்பூர், மதராஸ்.

மேடைகள் மீதேறிச் சொல்லும் வார்த்தைகளைக் கிரியாம்சையில் நிறைவேற்றி வைக்காவிட்டால்



உள்நாட்டுத் தொழில்கள் அபிவிருத்தி அடைவதற்கில்லை.

மெட்ராஸ் பென்ஸில் தொழிற்சாலை,
5, ஸ்டிரிங்கர்ஸ் தெரு, சென்னை.

சரவெலோஸ் தானிக்

(இரும்பும் பட்டையும் கலந்த இரசம்.)

செரவெல்லின் குவினயினும் இரும்பும் சேர்ந்த திராவகம்.

இந்த திராவகம் சகலவித காய்ச்சல்களையும், குடலில் சம்பந்தப்பட்ட சகல வியாதிகளையும், இருமல், கை கால் பிடிப்பும் சோவை முதலிய வியாதிகளையும் விரைவில் குணப்படுத்தும்.

கிடைக்குமிடம்:—

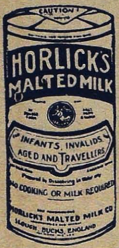
எல்லா முதல்தர மருந்து ஷாப்புகள் அல்லது
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புச்செட்டித்தெரு, சென்னை.

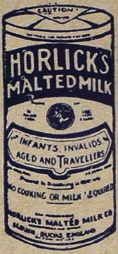
Obtainable from the leading Chemists or from
Messrs. SRI KRISHNAN BROS.,
323, Thambu Chetty Street, Madras.

J. SERRAVALLO, Manufacturing Chemist,
TRIESTE (Italy).

HORLICK'S THE ORIGINAL MALTED MILK

வியாதியிலிருந்து தேறி வருகிறவர்களுக்கு.





ஹார்லிக்ஸ் மால்டட் மில்க்கில் வெண்ணெயுடன் கூடிய பாலும், பொறுக்கி எடுத்த பார்லியின் மாவும் கோதுமை மாவும் சேர்ந்திருக்கிறது. இது சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக்கூடியது. இதில் ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் அதிகமாகச் சேர்ந்திருக்கின்றன; சுலபமாக இது ஜீரணமாகக்கூடியது; சரீரத்தில் சீக்கிரத்தில் கலந்துகொள்ளக் கூடியது. ஆகவே சரியான ஊட்டமில்லாதவர்களுக்கும் வியாதிகளிலிருந்து தேறி வருகிறவர்களுக்கும் இது எடுத்தது. வயிற்றுப் போக்கு, மலேரியா இவைகளால் பீடிக்கப்பட்டிருந்தவர்களுக்கும், எல்லாவித ஜுரமுடையவர்களுக்கும் இது எடுத்தது. இரவில் உறங்கச் செல்லுமுன் சுடச்சுட இதைச் சாப்பிட்டால் தூக்க மின்மையைப் போக்கும்.

வென்னீர் அல்லது குளிர்ந்த ஜலத்தில் போட்டுக் கலக்கி ஒரு நிமிஷத்தில் தயார்செய்து விடலாம்.

இதைக் குறிப்பிடுகையில் அசல் ஹார்லிக்ஸ் என்று எழுதுங்கள்.

நான்கு வகைப் புட்டிகளில் எல்லாக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

இங்கிலாந்தில் தயார் செய்யப்பட்டது.

Horlick's Malted Milk Co., Ltd.,

Slough, Bucks, England.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து "ஆரோக்கிய தீபிகை"யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

உங்களுடைய கண்களுக்கு
நாகரீகமாகவும், சவுகரியமாகவுமுள்ள
கண்ணாடிகளை அணியுங்கள்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

(1889-ல் ஏற்படுத்தப்பட்டது)

சாஸ்திரீயமான வழியில் கண்ணாடிகளை சப்ளை செய்வோர்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

PRINTED AT THE "SWADESAMITRAN" BRANCH PRESS & PUBLISHED BY THE PROPRIETOR,
THE HON'BLE U. RAMA RAU, MADRAS